

سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

یوگا و انرژی درمانی

برگردان جلال موسوی سب



انتشارات فراروان



نگاه ...

سخن از پیوند دو فرهنگ، روحی هند و ایران (سواهی نیرانجاناندا - سید جلال الدین موسوی نسبی)



یوگا و انرژی درمانی

(پاکسازی جسم - رولن - روح با تمرینات یوگا تانترا)

نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

برگردان جلال موسوی نسب

(آناندا جیوتی)

انتشارات فراروان

۱۳۷۹

نیرانجان آناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۶۰-
Niranjananda Saraswati, Swami

یوگا و انرژی درمانی / نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی؛ ترجمه جلال
موسوی نسب - تهران: فراروان؛ ۱۳۷۸
[۳۹۲ ص:] مصور، جدول، نمودار. - (انتشارات فراروان؛ ۵۲. فرهنگ‌نامه یوگا؛ ۲۰)
ISBN 964-6135-29-3
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. یوگا (ورزش). الف. مبارکه‌ای موسوی نسب، جلال، ۱۳۰۲ - مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۷۰۴۶ RA۷۸۱/۷/۸۶ ی ۹

۱۳۷۸

۷۸-۱۲۳۵۰

کتابخانه ملی ایران

یوگا و انرژی درمانی

نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

برگردان جلال موسوی نسب

حروفچینی نقش چلیپا، لیتوگرافی لادن، چاپ رامین

چاپ اول ۱۳۷۹، تیراژ ۳۰۰۰

قیمت ۳۵۰۰ تومان

«حق استفاده از مطالب و تصاویر برای مترجم محفوظ می‌باشد»

انتشارات فراروان: تهران، ص.پ. ۵۷۶۹-۱۴۱۵۵، تلفن ۶۴۳۷۷۵۳

شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۲۹-۳ ■ ISBN 964-6135-29-3

تقديم به همسر و فرزندانم

(مجدالدین، بدرالدین، امین و شیوا)

که در انجام این فرهنگنامه،

باگذشت و بردباری یاریم کردند.

آناندا جیوتی

فهرست مطالب

بخش اول: پرانا	۱۷-۱۳۲
مقدمه - انرژی عالم صغیر - انرژی حیاتی - ضرورت پرانا - انرژی چند بعدی - بدن پرائیک - تأثیر پرانا در دو نیمکره - پرانا و بیداری - پرائایاما - حبس دم - نیروی پرانا - پرائاویدیا - لوائید پرانا ویدیا	
فصل ۱: پرانا و آگاهی	۳۳-۳۸
تئوری تانتریک - اصل تقارن - پرانا و نیروی درک	
فصل ۲: فیزیولوژی تنفس	۳۹-۴۶
سوخت و ساز - عملکرد تنفس - حجم تنفسی - حجم شش‌ها - کنترل تنفس	
فصل ۳: فیزیولوژی بینی	۴۷-۵۰
آیذا و پنگالا - اتصال با مولاداهارا - مراقبت از بینی	
فصل ۴: فیزیولوژی پرائایاما	۵۱-۶۰
تنفس موزون - کنترل آگاهی - تنفس یوگی - تنفس همودی - دم و بازدم - حبس تنفس - افزایش و کاهش تهویه شش‌ها	
فصل ۵: لایه‌های پنجگانه	۶۱-۶۴
هسنی مطلق ما - بیداری فوه درک پرانا	
فصل ۶: چاکرا - مبدل‌های انرژی	۶۵-۷۴
چاکرای مولاداهارا - چاکرای سوادهیستانا - چاکرای مانی‌پورا - چاکرای آناهاتا - چاکرای ویشودهی - چاکرای آجنا - پیندو ویسارگا - چاکرای ساهاسرارا - ابعاد سه گانه چاکراها	
فصل ۷: بدن پرائیک	۷۵-۸۰
شبکه انرژی - پرائاهای پنجگانه	

فصل ۸: باز کردن لایهٔ پرانیک	۸۶-۸۱
تنفس روحی - گذرگاه‌های روانی - مراکز روانی - صدای روحی - سبیل روحی	
فصل ۹: پرانا و ماترا	۹۳-۸۷
فدوت صدا - در آغاز فقط یک کلمه بود - شفا بخشی ماترا - کاربرد ماترا - ماترای گایاتری - صدای بی صدایی	
فصل ۱۰: تحقیق در مورد پرانا	۱۰۶-۹۵
اولین اثبات - نادی‌ها، چاکراها، مریدین‌ها - خلاصه‌ای از شفا بخشی روانی - عکاسی کرلیان - نتیجه	
فصل ۱۱: پرانا و بیماری	۱۱۳-۱۰۷
توزیع پرانا - منشاء بیماری‌ها - انتقال انرژی - شفا بخشی پراتیک - اکتشافات روانی	
فصل ۱۲: شفا بخشی سنتی پرانیک	۱۲۴-۱۱۵
هلف کوشا - دفع چشم‌زدن - بیماری‌های کارمیک - ویهوتی - دور کردن سم - واسطهٔ شفا بخشی پراتیک - زنده کردن مرده - انتقال بیماری - نتیجه	
فصل ۱۳: تحقیقاتی بر پرانا یا ما	۱۳۴-۱۲۵
ریتیم‌های حیاتی - سوارایوگا - تنفس دوره‌ای - عملکرد دوگانهٔ مغز - انسداد سوراخ‌های بینی - سیستم عصبی خودکار - سوراخ‌های بینی و طب سوزنی - تحقیق هندی‌ها - تجربیات بدست آمده توسط یوگاداندا - نتیجه	
 بخش دوم: پرانا یا ما	۲۸۲-۱۳۵
فصل ۱: خطوط راهنما	۱۴۶-۱۳۷
وضعیت‌های بدنی - مکان - نظافت - زمان - توالی - شرایط بدن - بینی - انبساط سوراخ‌های بینی - غذا - زمان بارداری - موارد جانبی - توصیهٔ ستی	
فصل ۲: شیوه‌های اساسی تنفس	۱۶۰-۱۴۷
آگاهی از تنفس طبیعی - تنفس شکمی - تنفس ترقوه‌ای و صدری - تنفس کامل بوگی - اجزای تنفس بوگی - کاربرد تنفس بوگی	
فصل ۳: توسعهٔ قابلیت تنفس	۱۷۲-۱۶۱
ویلوما پراتا یا ما - تنفس ریتیک - بازدم طولانی‌تر - حبس دم	
فصل ۴: حساس نمودن کنترل تنفس	۱۸۶-۱۷۳
افزایش آگاهی تنفس - حساس کردن شش‌ها - تنفس سوارا - پراتا مودرا پراتا یا ما - مودرای دست	
فصل ۵: توازن پرانا یا ما	۲۰۶-۱۸۷
وضعیت - کنترل سوراخ‌های بینی - مراحل تمرین - بانداها	

فصل ۶: آرام کردن پرانا یا ما	۲۰۷-۲۲۰
فصل ۷: پرانا یا ما های حیات بخش	۲۲۱-۲۳۵
فصل ۸: کنترل تنفس برای کودکان	۲۳۷-۲۴۲
فصل ۹: وضعیت های مخصوص کنترل	۲۴۳-۲۵۶
فصل ۱۰: مودرا های مناسب برای کنترل تنفس	۲۵۷-۲۶۸
فصل ۱۱: قفل های اختصاصی در تمرینات کنترل تنفس	۲۶۹-۲۷۳
فصل ۱۲: دیدگاه های هاتا یوگا پرادی پیکا درباره کنترل تنفس	۲۷۵-۲۸۲
ضمیمه - شستشوی بینی	۲۷۹-۲۸۲
بخش سوم: پرانا ویدیا	۲۸۳-۳۹۲
فصل ۱: قوانین کلی	۲۸۵-۲۸۸
فصل ۲: شالوده اصلی	۲۸۹-۲۹۲
فصل ۳: نکات عمده تمرینها	۲۹۳-۲۹۶
فصل ۴: تمرین های مقدماتی	۲۹۷-۳۱۲
فصل ۵: بیدار کردن پرانا (پرانا ویدیا برای مبتدیان)	۳۱۳-۳۳۲
پرانا ویدیا ۱ تا ۵	
فصل ۶: بیداری پرانا - تمرین های متوسط	۳۳۳-۳۵۰
پرانا ویدیا ۶ تا ۱۰	
فصل ۷: توزیع پرانا - تمرین های پیشرفته	۳۵۱-۳۷۱
پرانا ویدیا ۱۱ تا ۱۵	
فصل ۸: خود درمانی	۳۷۳-۳۸۱
پرانا ویدیا ۱۶ تا ۲۰	
فصل ۹: شفا بخشی دیگران	۳۸۳-۳۹۱
پرانا ویدیا ۲۱ تا ۲۵	

پیشگفتار

انجمن یوگا در سال ۱۳۷۴ زیر چتر سازمان تربیت بدنی کل کشور کار خود را با تشکیل دو کمیته پژوهشی و آموزشی آغاز کرده است.

نیمسار مهرداد گوران، ریاست انجمن را به عهده دارند و مسئولیت کمیته پژوهشی را استاد دانشمند جناب دکتر عیسی جلالی پذیرفته اند.

آقای گوران با درک این که تعالیم یوگا در تأمین سلامت افراد جامعه بسیار سودمند است تلاش در خور نحسینی را جهت معرفی و توسعه این سیستم علمی - عملی مبذول داشته که ضمن نشکر و قدردانی از زحمات ایشان در جهت معرفی یوگا به هموطنان، یادآور می شود که یوگا نتیجه برخورد و ادغام دو فرهنگ و تمدن آریایی و هندو است. از این رو میراث فرهنگی ملت کهنسال ایران محسوب می شود. با این وجود آگاهی به آن نه تنها ناچیز بود بلکه بوده اند افرادی که به معارضة با این سیستم علمی - عملی برخواسته اند. زمینه کمبود مدارک کتبی و متون فارسی در شناخت معرفت یوگا، انجمن را بر آن داشت تا برای بیرون آوردن این دینه از ویرانه های تاریخ اقدام لازم به عمل آورد.

اینک با گذشت زمانی کمتر از چهار سال ناظر بر فراگیری یوگا در سطح کشور هستیم. در آغاز تأسیس انجمن، محدود کتبی درباره یوگا به فارسی انتشار یافته که اغلب آنها نیز نسخه برداری از منابعی بود که سنخیت آن ها با یوگای اصیل مورد تردید قرار داشت.

لذا به منظور دستیابی به متون اصلی و روش‌های آموزشی و علمی یوگا که بتواند در تدوین این مجموعه مؤثر باشد تلاش‌هایی بی‌وقفه صورت گرفت. اینجانب در سفر پژوهشی به اکثر ایالات هندوستان و بعضی از کشورهای اروپایی و جستجو در عرفان ایران و هند، به مرکز علمی بین‌المللی یوگا برخورد کردم که یوگای اصیل را به صورت علمی و عملی زیر نظر مرکز علمی و تحقیقاتی گانگادارشان در سطح بین‌المللی اشاعه می‌دهد. مؤسس این مرکز بین‌المللی (گانگادارشان) پارامهاسا سوامی ساتیاناندا شاگرد برجسته شیواناندا و گیانایوگی، منحصر به فرد و متبحر در تانتریک است.

منبع اصلی فرهنگنامه ۲۰ جلدی تقدیمی، مرکز تحقیقاتی گانگادارشان است که در حال حاضر به صورت دانشگاه منحصر به فرد علوم روحی تا سطح فوق دکترا دانشجو تربیت می‌کند.

در پایان با تشکر مجدد از جناب گوران که مشوق من در این راه پر پیچ و خم بوده‌اند، همچنین بانو مهرانگیز نظری مسؤول آموزش یوگای بانوان کشور که با علاقه‌ای سرشار از شوق، در تأمین سلامت جسم و روان بانوان از طریق تجارب یوگا کوشش می‌کنند، به پیوست از دوستانی صادق، یکدل و بکرنگ یاد می‌کنم که مرا در ایجاد این مجموعه یاری داده‌اند، همکاری این یاران در حد خود بسیار مهم بوده و موجب گردید تا بار به منزل برسد. امید است سپاس و قدردانی مرا از جهت زحماتی که متحمل شده‌اند پذیرا گردند. از درگاه ایزد یکتا برای همه آن‌ها رستگاری طلب می‌کنم.

جلال موسوی نسب

(آناندا جیوتی)

اسفند ۷۸

* جمعی از یاران صادق و نیک‌اندیش *

نام خانوادگی - نام	حرفه	همکاری در این مجموعه
آقای آزادبخت - محسن	شغل آزاد	مشاور مالی و توزیع فرهنگنامه
آقای حدادی - حسن	چاپ رامین	امور چاپ
آقای خرمشاهی - علی‌اصغر	مؤسسه نقش چلیپا	حروف‌چینی
آقای دکتر خلیلی - ناصر	مدیر مجله، استاد دانشگاه	همکاری مطبوعاتی
خانم خلیلی - بینا	دانشجو	نمونه خوانی
خانم رحمانی - مژگان	کارمند آژانس مسافرتی	ترجمه، تدوین و تنظیم کتاب
آقای سلطانی - منوچهر	مدیرعامل شرکت آوندفرد	برنامه‌ریزی کلیه امور
آقای سلطانی - همایون	بازرگان	تدارکات
آقای شهبازپور - مهدی	کارخانه‌دار	امور مالی و اداری
آقای شهریاری - مصطفی	کارمند گمرک	تدارکات
آقای فروغی - حمید	مدیرعامل شرکت ساختمانی	معاون اجرایی
آقای فرهت - غلامعلی	نقاش	تصاویر
خانم فرهت - ساناز	دانشجو	ترجمه و تنظیم کتاب‌ها
خانم فیض - پروانه	مترجم	همکاری در آشرام هند و آتن
خانم قربانی - پروانه	انتشارات فراروان	امور صفحه‌آرایی و مدیریت نشر
آقای کرمانشاهی - حمید	لیتوگرافی لادن	امور لیتوگرافی
آقای صدری مجد - احد	عضو هیئت مدیره مرغداران	برنامه‌ریزی مالی
آقای محمودخانی - مهرداد	چاپ رامین	مدیریت چاپ
آقای مستوفی‌الممالک	خوشنویس	خط
آقای موسوی‌نسب - مجدالدین	شغل آزاد	توزیع فرهنگنامه در کانادا و امریکا
آقای موسوی‌نسب - امین	مهندس سیار شرکت زیمنس	توزیع فرهنگنامه در اروپا
آقای موسوی‌نسب - بدرالدین	مهندس ساختمان	رابط با گانگادارشان
خانم مرادی - اشرف‌السادات	مربی یوگا	روابط بانوان
آقای مجتبایی - پیمان	حسابرس	امور متفرقه
خانم نمازی - هاله	مربی یوگا	مشاور
آقای نمازیها - حمید	انتشارات فراروان	نظارت چاپ و مدیریت نشر

بخش اول

پرانا

مقدمه

هدف از تمامی تمرین‌های یوگا و سایر تمرین‌های روحی، آزادسازی نیروی عظیم کیهانی و یا کندالینی شاکتی است که در کلافی سه و نیم دور حول چاکرای مولاداهارا پیچیده شده است. فرایند بیداری این نیرو یا پرانا در نوشته‌ها به عنوان "پرواز پرنده‌ای از زمین به آسمان" توصیف شده که "پای پرنده با نخ‌های زرین بسته شده باشد." زمین، چاکرای مولاداهارا است و آسمان چاکرای آجنا، پرنده پرانای بزرگ و نخ زرین نادی سوشومنا که در مرکز ستون فقرات جریان دارد. با اداره کردن، ذخیره، و گسترش پرانا در داخل بدن می‌توان انرژی حیاتی^۱ را بیدار نمود. این مهم، هدف اساسی علوم مربوط به سیستم یوگا و پرانایاما^۲ (گسترش ابعاد پرانا) و پرانا ویدیا^۳ (دانش پرانا) است.

کندالینی شاکتی (انرژی عالم صغیر)

در اوپانیشاد آمده است که، "انسان دارای گوش، چشم و همه اعضا می‌باشد، ولی تا زمانی که پرانای بزرگ یا روح فعالیت نداشته باشد، هوشیار نخواهد بود." پرانا هم به مثابه روح عالم صغیر^۱ و هم به مثابه "روح عالم کبیر" است که بستر زندگی به شمار می‌آید. ماهای پرانا (پرانای عظیم) انرژی کیهانی، جهانی و در برگیرنده‌ای است که ما به واسطه فرایند تنفس از درون آن کسب حیات می‌کنیم. به تعبیر پارام‌هام ساساتیاناندا، "شما نمی‌توانید پرانا‌هایی را که در هستی در جریان است تصور کنید؛ من نمی‌توانم

1. PRANA SHAKTTI

2. prana yama

3. prana vidya

درباره آن سخن بگویم و حتی اگر درباره آن مطلبی عنوان کنم شما قادر به درک آن نخواهید بود. پراناها در عالم صغیر یا بدن انسان به اقسام گوناگون پرانا، آپانا، سامانا، اودانا و ویانا تقسیم می‌شوند و هریک از آنها بخشی از پرانای کیهانی و در عین حال جدا از آن است.

نمود کیهانی پرانای بزرگ^۱ در بدن افراد به وسیله کندالینی جلوه گر می‌شوند. تمامیت تجربه کیهانی از خلقت تا تجزیه، در لایه‌های کندالینی جریان دارد، از این رو آنرا به نام آتماشاکتی یا انرژی جهانی می‌نامند. در همه موجودات زنده، آگاهی خدایی ابتدا به پرانا یا انرژی تبدیل می‌شود و از آنجا که کندالینی مخزن این مقدار عظیم پرانا است، در عین حال پرانا شاکتی نیز خوانده می‌شود.

واژه "کندالینی" از تعبیر کندا به معنی گودال یا حفره مشتق شده است. کندالینی، انرژی به ودیعه گذاشته شده‌ای در درون چاکرای مولاداهارا است که کانون خفته‌ای است در نقطه‌ای بین مقعد و آلت (میاندوراه یا پرینه) در مردان و در زنان. در گردن رحم هنگامی که این انرژی از منبع خود آزاد می‌گردد، از طریق نادی سوشومنا در هیئت پرانا به سمت بالا صعود می‌کند.

به هر صورت، پرانا شاکتی متمرکز، فقط به صورتی جزئی از طریق نادی‌های، آیدا و پنگالا از چاکرای مولاداهارا آزاد می‌گردد. آیدا و پنگالا فقط می‌توانند درصد کمی از این انرژی و نه تمامی قدرت آن را هدایت کنند تا ذهن و جسم را حیات بخشند. تنها تمامی نیروی کندالینی شاکتی یا کل نیروی حیاتی و فیزیکی می‌تواند تمامی آگاهی و وظایف حیاتی را بیدار کند. نادی پنگالا نیز مسیری برای پرانا و شاکتی می‌گشاید، ولی نباید دو مفهوم کلمه پرانا و شاکتی را با یکدیگر مخلوط نمود، در یک مفهوم این کلمه پارا (کیهان بزرگ) به شکل کندالینی شاکتی است، و به مفهوم دیگر، به شکل پرانا شاکتی است، که از طریق پنگالا راه خود را می‌گشاید. به عبارت دیگر این نیرو جهانی و در کل هستی جریان دارد و در شکلی دیگر در نادی پنگالا جریان می‌یابد.

۱. منظور از پرانای بزرگ روح کیهانی است. یوگا هر شینی را صاحب شعور می‌داند و دو روح فردی و کیهانی قابل است. روح فردی در ارتباط با روح کیهانی حیات را خلق می‌کند.

انرژی حیاتی

نمودی در شش مرکز یا چاکرا (ذخایر پرانا) دارد، که در طول ستون فقرات قرار دارند. پایین‌ترین چاکرا در مدار انرژی، مولاداهارا است. چاکرای بعدی، سوادهیستانا، دو انگشت بالاتر از مولاداهارا قرار داد و در شبکه استخوان‌های خاجی یا دنبالچه واقع شده بالای این چاکرا، مانی پورا قرار دارد که پشت ناف قرار گرفته و برابر با شبکه خورشیدی است. در ستون فقرات، در منطقه قلب، چاکرای آناهاتا واقع شده که به شبکه قلبی متصل است. در وسط گردن چاکرای ویشودهی قرار دارد که بر شبکه گردنی منطبق است. در قسمت بالای ستون فقرات، (چاکرای) آجنا قرار دارد که در بدن فیزیکی متصل به غده صنوبری است.

برای کنترل وظایف جسمی، پراناشاکتی در پنج پرانا وایوی^۱ اصلی نیز جلوه‌گر می‌شود که پرانا، آپانا، سامانا، اودانا، و ویانا خوانده می‌شوند. در اوپانیشاد، پراناوایو "دم"، آپانا "بازدم"، سامانا "دم وسط" و اودانا "دم بالا" نیز خوانده شده‌اند. ویانا "دم فراگیر" است. پراناوایو دم است، آپانا بازدم، سامانا زمان بین این دو و اودانا بسط سامانا است. هر وایو به دیگری وابسته و بدان متصل است. در چاندوگیا اوپانیشاد پرسیده می‌شود، "شما" (از نظر جسم و شعور) و (از نظر روح) بر چه چیزی تکیه می‌کنید؟ بر پرانا. پرانا بر چه چیزی اتکا دارد؟ بر آپانا. آپانا بر چه چیزی متکی است؟ بر ویانا. ویانا به چه چیزی تکیه می‌نماید؟ بر "سامانا". در قبال این پنج جنبش اصلی پرانا، پنج حرکت فرعی^۲ نیز تولید می‌شود. این پنج حرکت فرعی عبارت‌اند از: کورما^۳ که باعث مژه زدن می‌شود؛ کریکارا^۴ که گرسنگی و تشنگی، عطسه و سرفه را ایجاد می‌کند؛ دواداتا^۵ که خواب و چرت زدن را به وجود می‌آورد؛ ناگا^۶ که باعث سکسکه و آروغ می‌گردد؛ و دانانجایا^۷ که بلافاصله پس از مرگ ظاهر می‌شود. این ده پرانا جمعاً تمامی اعمال حیاتی انسان را کنترل می‌کنند.

1. prana vayu

3. koorma

5. devadatta

7. dhananjaya

2. upaprana

4. krikaya

6. naga

ضرورت پرانا

از میان پنج وایو، دو وایوی پرانا و آپانا تأثیرگذارترین آنها به شمار می‌روند. پرانا نیروی گشنده به درون است که گفته می‌شود میدانی بالا رونده از ناف به سمت گلو را احاطه می‌نماید. آپانا نیروی گشنده به سمت بیرون است که گفته می‌شود میدانی پایین رونده از ناف به سمت مخرج را احاطه می‌نماید. هم پرانا و هم آپانا همزمان در بدن به حرکت در می‌آیند ولی می‌توان از طریق تمرین‌های تاتریک و یوگا آنها را کنترل نمود. در اوپانیشاد آمده است که روشی باید به کار بست تا نیروهای پرانا و آپانا را معکوس نمود تا آنها در مرکز ناف با یکدیگر متحد شوند که نتیجه آن بیداری کندالینی خواهد بود.

لحظه‌ای که پرانا کاملاً بدن را رها کند، آگاهی نیز از بین می‌رود؛ زیرا پرانا و آگاهی دو قطب یک منبع هستند (خود). پراشنوپانیشاد می‌گوید، «پرانا از خود زاده می‌شود؛ درست به مثابه سایه یک انسان. بنابراین، این پرانا به خود وابسته است...» زمان مرگ هنگامی که نفس قطع می‌شود و پرانا بدن را ترک می‌گوید، نیرویی که بدن را برپا نگه داشته بود از بین می‌رود و همراه با آن بدن نیز از بین می‌رود.^۱ از این‌رو پرانا و تنفس در برهه‌دارانیاکا اوپانیشاد به یک رشته تشبیه شده‌اند، «که به وسيله هوا همچون رشته‌ای، این جهان و تمامی موجودات آن را به یکدیگر متصل کرده‌اند. از این‌رو گفته می‌شود هنگامی که کسی می‌میرد، این رشته گسسته می‌شود؛ زیرا با رشته‌ای مانند هوا به یکدیگر متصل می‌باشند.» تا زمانی که پرانا حفظ شود، بدن نمی‌میرد.

از زمان تشکیل نطفه تا چهارماه، جنین صرفاً با پرانای مادر به حیات خود ادامه می‌دهد، و همچون غده‌ای درون جسم مادر است. پس از چهارماه پرانا وارد بدن جنین می‌شود و حیاتی دیگر آغاز می‌شود. با آغاز حرکت پرانا، وظایف جسمی جنین نیز آغاز می‌گردد. به هر شکل، هنگامی که نوزاد به دنیا می‌آید، پرانای او مستقل می‌گردد و تنفس

۱. در مثنوی مولوی داستانی برای مضمون آمده که خلاصه آن این است. کودکی همراه پدر در حال رفتن اشتری را در چرا دید. کودک از پدر پرسید این چیست؟ پدر گفت این شتر است. در برگشت چشم کودک به مرده شتر افتاد، از پدر پرسید این چیست؟ گفت این شتر است. پسر پرسید آنکه در او بود و او با آن حرکت می‌کرد چیست و کجا است؟

را شروع می‌کند.

بدون پرانا، ما فاسد شدنی خواهیم شد و قادر به دیدن، حرکت و شنیدن و غیره نخواهیم بود. در پراشنوپانیشاد داستان زیبایی است به این مضمون: "حواس در ارتباط با جسم، اثیر، هوا، آتش، آب، زمین، تکلم، ذهن، چشم و گوش هستند. با دیدن این شکوه به خود مباهات کردند و گفتند: ما حاکمان جسم هستیم؛ زیرا تکیه‌گاه آن محسوب می‌شویم؛ ولی پرانا، حاکم بر همه این نیروها، گفت، خودتان را فریب می‌دهید، این تنها من هستم که خود را به پنج قسمت کرده‌ام و بدن را یکپارچه نگه داشته، آنرا حفظ کرده‌ام؛ ولی سایر عناصر این امر را باور نکردند. بنابراین پرانا در حالت خشم خود را از بدن خارج نمود. بلافاصله همه عناصر بدون پرانا خود را در حال خروج از جسم احساس کردند و هنگامی که پرانا بازگشت، عناصر خود را در مکان پیشین باز یافتند. درست همانگونه که زنبورها هنگام ترک ملکه، کندو را ترک می‌کنند و با بازگشت وی همه به کندو باز می‌گردند، عناصر نیز چنین کردند. با درک این مطلب همه عناصر به پرانا سر سپردند."

۶ انرژی چند بعدی

پراننا با تجلی ملموس خود متعالی، در بدن از طریق مسیرهای گوناگون انرژی در سطح بدن جریان می‌یابد. سه مسیر عمده انرژی به نام‌های نادی آیدا، نادی پنگالا و نادی سوشومنا معروف هستند که در طول ستون فقرات واقع شده‌اند. نادی‌های آیدا و پنگالا به دور سوشومنا می‌پیچند به شکلی که شباهت به پله‌های مارپیچ دارد.

آیدا و پنگالا جریان‌هایی هستند از یون‌های باردار که می‌توانند بر جریان پرانا تأثیر بگذارند. نادی آیدا جریان بار منفی پرانا و پنگالا جریان بار مثبت پرانا است. در نتیجه، تخلیه بین این دو به احتمال زیاد بر همه ابعاد آگاهی شخصی که مراقبه در مورد آنها انجام می‌دهد، تأثیر می‌گذارد. در واقع برخی دانشمندان براین باور هستند که مراکز روحی یا چاکراها در بدن، اساساً چیزی جز حوزه‌های عظیم پرتوافکنی ناشی از تراکم انرژی پرانا که ذرات گوناگون ریزتر از اتم و یا ذرات "ابتدایی" را ساطع

می‌کنند، نیستند.

پرانای به عنوان نوعی از انرژی چندین بُعدی از ترکیب انرژی‌های برقی، مغناطیسی، الکترومغناطیسی، فوتونی، نوری، حرارتی و ذهنی توصیف می‌گردد. پنج رشته زیر مجموعه اصلی پرانا که در بخش‌های گوناگون بدن نهاده شده دارای توده‌های گوناگونی از میدان‌های یونی می‌باشند. می‌توان آنها را به صورت ابرهای توده‌ای با رنگ‌های گوناگون تجسم نمود. این ابرهای پرانیک در انبساط و انقباض متأثر و یا غیرمتأثر از هرگونه عامل خارجی آزادند.

اودانا در بین پراناها از کمترین تراکم برخوردار است، پس از آن پرانا و سامانا و آپانا قرار می‌گیرند. ویانا که در تمام بدن جریان می‌یابد، دارای تراکمی است که میانگین بقیه است. رنگ‌های گوناگون ابرهای پرانایی با بیوپلاسمایی ناشی از تسطیع فوتون به هنگامی است که الکترون‌ها سطح انرژی خود را از وضعیت بالاتر به وضعیت پایین‌تر می‌کشانند.

بنابراین، به زعم برخی دانشمندان، ماهیت پرانا شبیه به ابر و دارای انرژی الکترومغناطیسی است این امر باعث تابش پرتوهای الکترومغناطیس می‌گردد که در آن شکل موجی انرژی الکتریکی با شکل موجی انرژی مغناطیسی در زاویه ۹۰° نسبت به یکدیگر قرار گرفته تا در نتیجه به شکل امواج ماریچ دیده می‌شوند.

این پرتوها توسط دانشمندان و اندیشمندان در زمان‌های گوناگون و در همه نقاط جهان دیده شده، توصیف و ترسیم گردیده‌اند. این پرتوها را حدود چهار دهه پیش با فرایندی به نام عکاسی کرلیان به تصویر کشیده‌اند. در عین حال تجربه شفادهندگان روحی نیز قابل ذکر است که نیرویی از بدن خارج نموده، به بدن بیمار منتقل می‌نمایند.

بدن پرانیک

چندین هزار سال پیش، ریشی‌ها و سیرها گفته‌اند که پرانا در بدن فیزیکی قرار ندارد

بلکه در بدنی ظریف و متعالی به نام بدن پرانیک^۱ پرانامایا کوشا یا غلاف پرانایابی قرار دارد. این جسم که آنها آنرا از نظر ظاهری ابرگونه توصیف کرده‌اند، دارای فعالیت مستمر در داخل خود است. رنگ‌های گوناگونی، بسته به رژیم غذایی، طرز تفکر، وضعیت آگاهی در زمان مراقبه و محیط شخص، از وی ساطع می‌گردد.

بنابر تعلیمات یوگا، لایه پرانیک شبکه‌ای ظریف تشکیل می‌دهد که پرانا از میان آن عبور می‌کند. در عین حال آنرا جسم اثیری، پرانایابی و یا بیوپلاسمایی نیز می‌خوانند. گفته می‌شود این سطح انرژی دارای همان شکل بدن فیزیکی است. به هر حال، به واسطه برخی فنون یوگا، تمرکز و تجسم، پرتوجو می‌تواند آنرا منقبض و یا منبسط نماید؛ به خصوص با تمرینات پرانا ویدیا. اگر تجسم ما به خوبی با جسم پرانایی همخوانی داشته باشد، می‌توانیم جسمی از نور ببینیم که در آن هزاران ساختار ظریف سیم‌گونه وجود دارد که شاکتی یا انرژی را هدایت می‌نماید. این ساختارهای سیم‌گونه نادی‌ها یا جریان‌های انرژی می‌باشند. "شیوا سام‌هیتا" می‌گوید که من حیث المجموع، ۳۵۰,۰۰۰ نادی در بدن وجود دارد، و "پراپانچاسارا تانترا" می‌گوید ۳۰۰,۰۰۰ نادی، و "گوراکشاساتارکا" تعداد آنها را ۷۲,۰۰۰ می‌داند. در زیر سطح فیزیکی، هزاران هزار نادی وجود دارد که آگاهی و پرانا را به تمام اتم‌ها توزیع می‌نمایند.

میدان پرانایابی گاهی به عنوان پسی پلاسما خوانده می‌شود؛ زیرا می‌توان آنرا به پلاسما (گازهای باردار)، مورد مطالعه در فیزیک پلاسما، شبیه دانست. این میدان بخاری است از ذرات باردار که می‌تواند در درون تحت تأثیر ذهن و در بیرون تحت تأثیر میدان‌های الکتریکی، مغناطیسی و یا الکترو مغناطیسی قرار گیرد.

این مفهوم را بسیاری از دانشجویان جدی فیزیک پلاسما، ماوراء الطبیعه و فراروانشناسی، کاملاً می‌پذیرند. در عین حال نیز با توجه به ارتباط درونی انرژی‌های پرانیک، ذهنی، عاطفی، روحی و جسمی به آسانی قابل درک است. تغییری در هریک از این انرژی‌ها تغییری مشابه در دیگری پدید می‌آورد.

به دلیل حرکت ابرهای پرانیک، طبیعی است که ابرهای متراکم تر کششی به حرکت به سمت مناطق کم تراکم تر پیدا می‌کنند. این امر توسط ابرهای کم تراکم تری که این ابرها را

جذب می‌کنند، تسهیل می‌گردد. تحت تأثیر تمرین‌های گوناگون یوگا مانند، کنترل تنفس، مودراها، قفل‌ها، تمرین‌های نظافتی هاتا یوگا و پراناویدیا، این روند به شدت تسریع می‌گردد. غالباً میدان‌های گوناگون پرانا مجبور می‌گردند که به سمت یکدیگر بیایند که این امر بدن را گرم و گاهی سرد می‌نماید و یا باعث مسرت، درون‌گرایی، اشتیهای بیشتر و یا تصور متعالی‌تر رنگ‌ها و صداها در هنگام تمرکز و یا انحراف توجه (پراتی‌هارا) می‌گردد. بسیاری از این تجارب از طریق تمرین کنترل تنفس که غالباً برای پرتوجویان مبتدی، بسیار قدرتمند به شمار می‌آید، سریع‌تر حاصل می‌گردد.

✓ تأثیر پرانا در دو نیمکره

بنابر "هاتا یوگا براد پیک" ی پاتانجلی، "فقط هنگامی که همه نادی‌ها و چاکراها، که پر از ناخالصی هستند، تصفیه گردند، یوگی می‌تواند پرانا را حفظ نماید. در فرایند بیدارسازی نیروی عظیم کندالینی شاکتی پرتوجو نه تنها باید کانال‌های انرژی (نادی‌ها) را باز کند، بلکه باید کمیت و کیفیت پرانا را افزایش داده، آن را ذخیره نماید. پرانا در شش مرکز عمده در طول ستون فقرات متراکم می‌گردد. آنها در بدن متعالی قرار دارند ولی منطبق بر شبکه اعصاب در بدن هستند: پرانا شاکتی و مانا شاکتی در چاکراها جمع شده، توده‌های گردنده انرژی را تشکیل می‌دهند. هر چاکرا لرزشی به نسبت و سرعتی معین دارد. چاکراهای واقع در پایین‌ترین نقطه مدار انرژی با فرکانس کمتری عمل می‌کنند و گفته می‌شود که حجیم‌تر بوده، آگاهی بیشتری تولید می‌کنند. چاکراهای واقع در نقاط بالای مدار انرژی با فرکانس بالاتری عمل کرده، مسئول وضعیت‌های متعالی آگاهی و هوشمندی بیشتر هستند.

پرانا و بیداری

بنابر ودانتا، در هر انسان دو جنبه وجود دارد؛ پرانا و بیداری. پرانا انرژی حیاتی یا بیوپلاسمایی است که ماهیتاً جهانی است و بیداری، دانش است. پرانا به عنوان جنبه فعال و بیداری به عنوان جنبه خفته وجود ما تعبیر می‌گردد. بیداری، اصل روح، پودوشا^۱

نامیده شده و پرانا یا اصل طبیعت، انرژی و ماده^۱ نامیده می شود. پوروشا باید همواره با همکاری و اتحاد با پراکرتی فعالیت کند. بدون پرانا، بیداری نمی تواند به وجود آید. باید نیرویی وجود داشته باشد که به اشیاء و اشکال گوناگون تبدیل شود. در سطوح بالای تجربه پرانا و بیداری یکی می شوند. به هر حال در سطح وجودی، آنها ارتباط متقابلی با یکدیگر داشته، هریک بر دیگری تأثیر می گذارد. در واقع، این دو، وابسته به یکدیگراند؛ گاهی در یکدیگر ادغام شده، گاهی از یکدیگر جدا می شوند. بنابراین پرانا می تواند از بیداری متاثر گردد و بالعکس.

راههای درک ماهیت وجودی ما چیست؟ پرانا را می توان با مطالعه سیستماتیک ابعاد بیداری خود، شناخت و درک نمود. اگرچه این دشوارترین راه است؛ زیرا مستلزم آن است که درک مستقیمی از ماهیت بیداری داشته باشیم که برای اغلب مردم ممکن نیست.

پرانایاما

راه آسانتر درک و شناخت ابعاد بیداری و مطالعه و تشخیص جنبه های گوناگون پرانا در بدن از طریق یوگا همچون پرانایاما و پراناویدیاست. از آنجا که پرانا نیروی موجود در تنفس و جسم است، برای مطالعه بسیار در دسترس است.

واژه "پرانا" ترکیب دو واژه پرا و نا است که تداوم را القا می نماید؛ یعنی نیرویی همواره در حرکت، در حالی که پرانا نیروی حیاتی به شمار می آید، پرانایاما فرایندی است که طی آن ذخیره درونی انرژی پرانیک افزایش می یابد. برخی مردم واژه پرانایاما را به دو واژه پرانا و یاما تقسیم کرده، آن را به عنوان کنترل تنفسی تعبیر می نمایند. اگرچه واژه پرانایاما در واقع از دو واژه پرانا و یاما تشکیل شده که به معنی ظرفیت و یا طول پرانا است.

پرانایاما کنترل تنفس است که از طریق آن کمیت پرانا در بدن تا فرکانس بالاتری فعال می گردد. از طریق تمرین های کنترل تنفس مقادیر معینی از گرما یا نیروی خلاق در کل

بدن تولید می‌گردد که بر کواتوم وجودی پرانا تأثیر می‌گذارد. سپس این پرانا راه خود را از طریق نادای پنگالا به چاکرای آجنا می‌گشاید. هنگامی که دمای کافی در سیستم تولید شد، چاکرای آجنا پیامی به پایگاه کندالینی ارسال می‌نماید و بیداری واقعی پرانای عظیم صورت می‌گیرد. علم پرانایاما مبتنی بر حفظ پرانا یا حبس دم^۱ در قبال چنین هدفی است.

حبس دم

با آگاهی از ماهیت تنفس و نگهداری آن، کل سیستم کنترل می‌گردد. هنگامی که حبس دم می‌کنید، تکانه‌های عصبی را در بخش‌های گوناگون بدن متوقف نموده، الگوهای موجی مغز را شکل می‌دهید. در کنترل تنفس طول مدت حبس دم باید افزایش یابد. هرچه این حبس دم طولانی‌تر باشد، فاصله بین تکانه عصبی و واکنش‌های آن در مغز بیشتر می‌شود. وقتی حبس دم به مدت طولانی صورت گیرد، آشفته‌گی مغزی کمتر می‌شود.

از نظر فنی و بنا به گفته پاتانجلی، کنترل تنفس فقط حبس دم است، "وقتی آسانا انجام شد، پرانایاما به منزله توقف حرکت دم و بازدم است." دم و بازدم شیوه‌های القای حبس دم هستند. حبس دم اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد؛ زیرا دوره طولانی‌تری را برای حفظ پرانا و در عین حال زمان بیشتری برای تبادل گازها یعنی اکسیژن و دی‌اکسید کربن در سلول‌ها فراهم می‌آورد. از طریق تنفس، پرانا و بیداری ضرورتاً به یکدیگر متصل می‌گردند و می‌توان آنها را با وسایل علمی از یکدیگر جدا نمود که با تمرین‌های یوگا فراگیری حبس دم آغاز می‌گردد.

نیروی پرانا

برای به تصویر کشیدن قدرت پرانا و نشان دادن اینکه صرفاً تنفس نمی‌باشد، می‌خواهیم مثال سوامی نادابراهماناندا ساراسواتی، برادر مرشد خود پارامهاسا ساتیاناندا را نقل کنیم. این تجربه در بنیاد مینیگرد

در ایالات متحده صورت گرفته تا تأییدی باشد بر ادعای وی که می‌تواند بدون دشواری نفس خود را به مدت یک ساعت حبس کند. وی در محفظه‌ای شیشه‌ای و خالی از هوا نهاده شد. در محفظه‌ای مشابه آن، شمع روشن و میمونی زنده قرار داده شد. الکترودهایی به قلب، مغز و بخش‌های گوناگون بدن وی وصل شد. دانشمندان در عین حال راه بینی و گوش‌های وی را مسدود کردند و بدن وی را موم‌اندود نمودند؛ زیرا فکر کردند که ممکن است وی از طریق مسامات بدن خود تنفس نماید.

پس از سه دقیقه شمع خاموش شد و پس از پانزده دقیقه میمون بیهوش شد، ولی سوامی نادا براهماناندا بیش از ۴۰ دقیقه همچنان به حبس دم خود ادامه داد. گرچه نفس نمی‌کشید، بدن وی عرق کرده بود و سکه‌ای که محققان بر سر تراشیده‌ی وی نهاده بودند، بالا و پایین می‌پرید. هنگامی که میکروفونی بر هر قسمت از بدن وی نهادند، صدای بلند و ممتدی مانند حرکت پرانا شنیده می‌شد که گویای آن بود که تا زمانی که پرانا فعال است حتی در صورت عدم تنفس، شخص می‌تواند زنده بماند.

پرانا ویدیا

انتقال پرانا حادثه‌ای طبیعی است که همواره صورت می‌گیرد، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه. دانشمندان ملاحظه کرده‌اند که انرژی بدن انسان به سمت بیرون و درون در جریان است. ارتعاشات یا بارهای انرژی، به صورتی مداوم از هر جسم فیزیکی ساطع می‌گردد. برخی‌ها دارای پرتوهای پرانایایی قوی و طولانی هستند، در حالی که برخی دیگر پرتوهای کوتاه و ضعیفی دارند. این نظریه انرژی پرانا توسط تحقیقات با عکسبرداری کرلیان تأیید گردیده است.

پرانا نیرویی بسیار لطیف است و توسط بدن یا لایه روانی احساس می‌گردد. انسان‌های حساس می‌توانند آن را احساس نمایند و کسانی که ذاتاً شفابخش هستند با این احساس زاده می‌شوند؛ زیرا بدن پرانیک کوشای آنها قبلاً تجلی نموده است. گرچه این افراد چنین علمی را از هیچ مرشدی یا کتابی فرا نگرفته‌اند، ولی می‌توانند بیماران را شفا دهند. غالباً آنها خود از نیروی خود شگفت‌زده می‌شوند و نمی‌دانند این نیرو از کجا آمده و چگونه عمل می‌کند.

البته اغلب مردم، شفا دهنده زاده نمی شوند، ولی بسیاری از آنها می توانند این نیرو را با تمرین پرانا ویدیا تا اندازه ای در خود تقویت نمایند. این فن نه تنها آگاهی شما را از ذخایر عظیم انرژی در بدن انسان افزایش می دهد، بلکه به شما می آموزد که چگونه آنرا برای بهبود سلامت خویش و دیگران کنترل کنید. اگرچه این فقط جزء کوچکی از تجربه واقعی است.

هدف نیروی شفابخش کنترل آگاهانه پرانا است. اگرچه در اوپانیشاد بدان به عنوان یکی از ویدیها (تمرین های مراقبه) اشاره شده، تمرین پراناویدیا عملاً از تانتر منشاء گرفته است. این تمرین ها یکی از تمرین های یوگا و کندالینی یوگا است؛ زیرا این تمرین مستلزم بیداری انرژی است. تانتر علم و یا سیستمی است که بر آنچه به نام جنبه شاکتی خوانده می شود (اصل انرژی) تمرکز دارد. در تانتر گفته می شود که به منظور گسترش آگاهی، باید ابتدا این انرژی را بیدار نمایید تا شیوا (آگاهی مطلق) منور گردد.

از طریق تمرین پراناویدیا می توانیم پرانا را در بدن و ذهن خود افزایش داده، تجربه آگاهی را به دست آوریم. این امر بسیار اهمیت دارد، و بنابراین، پرانا ویدیا دارای موقعیتی خاص در بین تمام روشهای یوگا می باشد؛ زیرا با انرژی سر و کار دارد که می توان آنرا مرتبط و یا وابسته به پروازهای فراتر آگاهی دانست.

در پرانا ویدیا، پرتوجو جوهر نیروی حیات را کسب می کند و آنرا به بخش های گوناگون بدن ارسال می نماید. این تمرین وی را قادر می سازد تا نیروی ژرف تمرکز یافته آگاهی را به ترتیب به بخش های گوناگون بدن ارسال نماید. این امر تا حدودی شبیه تمرین یوگانیدراست با این تفاوت که در یوگانیدرا، ذهن تعلیم داده می شود تا از بخشی از بدن به بخش دیگری جهش نماید، در حالی که در پرانا ویدیا هدف اجازه دادن به آگاهی برای جریان یافتن از مراکز گوناگون بدن از طریق کانال ها و یا نادی های ویژه است. آگاهی از بخش های متفاوت بدن که از طریق یوگانیدرا حاصل می گردد و با آگاهی مسیرهای روحی جاری در این بخش ها ترکیب می گردد.

پراناویدیا روشی است که شامل انبساط، انقباض، جایگیری و تجسم آگاهی پرانایی است. انقباض پرانا هنگامی مورد استفاده قرار می گیرد که بخواهیم گرایش های

بحرانی ذهن را آرام نماییم. انقباض پرانا در جریان به سمت بالا انطباق داشته و در خدمت تمرکز ذهن و آرام سازی آشفته گی آن می باشد. انبساط پرانا از جانب دیگر هنگامی مورد استفاده قرار می گیرد که ذهن شفاف نباشد. در این حالت حرکت پرانا به سمت پایین است.

آگاهی از موقعیت پرانا بدین منظور صورت می گیرد تا پرانا را به وسیله اراده به سمت منطقه ای معین در بدن هدایت کنیم؛ در صورتی که حرکت پرانا تجسم شود، این حرکت با قدرت بیشتری صورت می گیرد. دو عامل بیداری و تجسم، نیروی انرژی پرانا را به فعالیت وا می دارند. سپس این نیرو با خلوص اراده هدایت می گردد.

فواید پرانا ویدیا

فواید پرانا ویدیا در سه سطح فیزیکی، روانی و روحی احساس می گردد. هنگامی که تبحر کاملی بر جریان پرانا یافتید، و نه پیش از آن، این فواید را احساس خواهید نمود. در غیر این صورت تجربه شما رؤیایی بیش نخواهد بود. شما احساس خواهید نمود که تولد دوباره ای یافته اید، زیرا شاداب، آرام و پر از نشاط خواهید شد. در وظایف کلیه اعضای داخلی خود احساس بهبود خواهید نمود؛ مثلاً در جهاز هاضمه، غدد درون ریز، سیستم تنفسی، قلب، مغز، عضلات، اعصاب و غیره و همه این اعضا واکنشی دلخواه نشان خواهند داد.

هنگامی که یک نت را با سازدهنی اجرا کنید صدای خوشایند خواهد داشت ولی اگر دو نت غیرهمخوان را اجرا کنید صدایی ناخوشایند خواهد داشت. می توانید نت های بیشماری را اجرا نمایید ولی اگر با یکدیگر همخوانی نداشته باشند، صدای وحشتناکی تولید خواهد شد. پرانا ویدیا همخوانی درونی را ایجاد می کند تا اندام های داخلی ترانه زندگی را با هماهنگی به خوبی اجرا نمایند.

پرانا ویدیا توسعه آگاهی را از نظر کسب شفافیت ذهن ایجاد نموده، آگاهی و توانایی بیشتری برای مقابله با رویدادها ایجاد می کند. کنترل دقیقتری بر روی نوسانات هیجانی، ذهنی فراهم می آورد. پس از آن شما می توانید چیزها را به آسانی درک کنید و پشت هر فکری، اقدام و یا عملی مقصود غایی آنرا درک کنید.

وضعیت تمرکز بر یک نقطه که بعد با بیداری پرانا به وضعیت تمرکز جریان می‌یابد، همزمان صورت خواهد گرفت. مراکز خفته روانی به خواسته شما پاسخ می‌دهند و شما یاد می‌گیرید چگونه از ذهن نیمه آگاه و ناآگاه خود استفاده کنید. از این نظر پرانا ویدیا مستلزم بیداری کل شخصیت است و شخص را به سمت تشخیص هدف نهایی رهبری می‌نماید.

■

پرانای و آگاهی

"در درون عالم صغیر که همان بدن ماست، دو نیروی عالم گیر پرانا شاکتی و چیتا شاکتی وجود دارد. تا زمانی که ما این دو نیرو را سرکوب کنیم. هیچ تکاملی به وجود نخواهد آمد. در این صورت ما در تمام جهات چه فیزیکی و چه در سطح آگاهی، باید مانند حیوانات به زندگی خودمان ادامه دهیم.

پارام هاساساتیاناندا

بنابر عقیده هندی‌های باستان، پرانا جنبه‌ای بسیار پیچیده از زندگی انسان است. از آنجا که پرانا نه اکسیژن است و نه هوایی که ما تنفس می‌کنیم، دریافت و درک صحیح از آن بسیار مشکل است. ما می‌توانیم تنفس را برای مدت زمانی قطع کرده، به زندگی ادامه دهیم. اگر توسط تکنیک‌های یوگا، توانایی - خودمان را بالا ببریم، می‌توانیم تنفس خود را برای ساعت‌های متمادی قطع کنیم. چون پرانا در ذات ما وجود دارد و زندگی ما را حمایت می‌کند، ما بدون پرانا، حتی یک لحظه هم قادر به زندگی کردن نیستیم.

در طول چهار ماه اولیه رشد جنین درون رحم، پنج پرانا به وجود می‌آید. در ماه اول و دوم، جنین درون پرانای مادر زندگی می‌کند. در ماه سوم باطری وجود خود جنین نصب شده و به کار می‌افتد و بعد از این جنین دستگاه تولد خودش را گسترش می‌دهد. در ماه چهارم، آتما^۱ یا روح وارد بدن فیزیکی می‌شود، بنابراین بر طبق این جریان ما قسمتی از بدن مادرمان هستیم. ما در حقیقت خود دوم و شخصیت دوم او هستیم.

جیواتما^۱، روح شخصی و منحصر به فرد، مراحل گوناگونی را طی و در سه بُعد زندگی می‌کند. بیداری، رؤیا و خواب عمیق، سه بعد وجودی، جیواتما هستند. در هر سه بُعد، این پرانا است که ما را زنده نگه می‌دارد. پرانا حتی در طول رؤیا و خواب عمیق هم کنترل خودش را ادامه می‌دهد. در غیر این صورت اگر پرانا عمل خود را متوقف کند، در لحظه رفتن به خواب مرگ فرا می‌رسد.

پرانا، چهار بُعد آگاهی دارد. در حالت بیداری، به واسطه فکر آگاه، در طول رؤیا توسط ذهن نیمه آگاه و در خواب عمیق با ذهن ناآگاه عمل می‌کند. چهارمین بُعد جیواتما توریا^۲، یا حالت ابرآگاهی شناخته شده است. بنابراین به طور خلاصه چهار مرحله عبارت‌اند از: بیداری (آگاه)، رؤیا (نیمه آگاه)، خواب عمیق (ناآگاه) و مافوق جهان مادی (ابرآگاه). در اصطلاح سانسکریت، به ترتیب جاگرات^۳، سواپنا^۴، سوشویتی^۵ و توریا نامیده می‌شوند. سه‌تای اول - حالت‌هایی هستند که ما هر روزه آنها را تجربه می‌کنیم. ولی در حالت توریا، پراناها معمولی متوقف شده، پرانای دیگری به نام سوکشما^۶ یا پرانای ظریف از چاکرای مولادها را به کار می‌افتد. پرانایی که آگاهی ناخالص یک انسان معمولی را حمایت می‌کند، استولا^۷ یا پرانای ناخالص نامیده می‌شود.

تئوری تانتریک

تغییر حالت در آگاهی، متأثر از تغییرات در سطح پرانا است. بر طبق یوگاسوئای پتانجلی، ذهن و اشکال دیگر آن را می‌توان با نظم دادن به پرانا، تحت کنترل خود درآورد. اگر ما روی پرانا تمرکز کنیم، ذهن ما سریع، باثبات و متمرکز می‌شود. از این راه ما می‌توانیم به طبقات عمیقتری از ذهن ناآگاه و نیمه آگاه دست پیدا کنیم.

بر طبق تانترا، افزایش آگاهی، فقط و فقط از آزادسازی انرژی به دست می‌آید، در غیر این صورت اگر هزاران سال هم تمرکز و مراقبه صورت پذیرد، هیچ تکاملی در آگاهی پدید نمی‌آید. روان‌شناسی مدرن به هیچ عنوان نمی‌تواند مراحل را که به موجب

1. jivatma

3. jayrat

5. sushupti

7. sthula

2. turiya

4. swapna

6. sukshma

آن آگاهی از قید شخصیت آزاد می‌شود، توضیح دهد. با این حال علم تانترا خاطر نشان کرده است که بیداری پرانا یا آزادسازی انرژی، تنها کلید دستیابی به مرحله ابرآگاهی است.

چگونه انرژی از پیچ و خم‌های درون ماده آزاد می‌شود؟ شاکتی، نیروی بسیار خارق‌العاده‌ای که در ورای ذهن واقع شده است، چگونه آزاد می‌شود؟ از مراحل عمده و اصلی در تانترا، آزاد کردن شاکتی از ذهن است؟ درست مانند دانشمندانی که انرژی هسته‌ای را از مواد ناخالص آزاد می‌کنند. از این‌رو، ما به اهمیت تمریناتی از قبیل کنترل تنفس و پراناویدیا پی می‌بریم. این تمرینات به طور تدریجی، آگاهی ما را توسعه داده، پرانای ما را کنترل می‌کنند و بالاخره به ما کمک می‌کنند که این پتانسیل و نیروی عظیمی را که کمابیش در اعماق آگاهی ما خوابیده، به جنبش در بیاوریم.

اصل تقارن

فلسفه سامکیا^۱، دو حقیقتی را که در تمام چیزها ظاهر می‌شود، مسلم فرض کرده است: پوروشا، که همان اصل روحی یا آگاهی مطلق است و پراکرتی، اصل طبیعت که نشان دهنده انرژی و ماده است. لغت پوروشا در اصطلاحات ادبی به معنای خوابیده در شهر است. با توجه به این معنی، پوروشا، جنبه خوابیده آگاهی، یا تمام و کلیت آگاهی است. این آگاهی همان معرفت و دانش است و چیزی را غیر از علم شامل نمی‌شود. آگاهی، همان قوه هوشیار در ذهن انسان است.

کلمه پراکرتی، از دو قسمت تشکیل شده است: یکی "پرا" همان پیشوندی که در پرانا ذکر شده و دیگری "کرتی" به معنای عمل. این برمی‌گردد به پرانا که همان اصل فعال انرژی تجلی یافته است. آگاهی غیرفعال و پرانا فعال است. هیچ کدام از آنها بدون دیگری به وجود نمی‌آیند و عمل نمی‌کنند. پرانا، نیروی فعالی است بدون علمی که آن را رهبری و راهنمایی کند و آگاهی، علمی است بدون نیروی فعالی که به آن تحقق ببخشد. بنابراین، روشن‌بین و حکیم بزرگ، آدی شانکاراچارا در اولین پاراگراف آفاندا لاهاری بیان می‌دارد که: «آیا پوروشا بدون کمک پراکرتی قادر به آفرینش، عمل

کردن، آشکار ساختن، فهماندن، فسخ کردن و حمایت کردن از تمام مخلوقات می‌باشد؟ شیوا بدون شاکتی، مادهٔ بدون انرژی، پوروشا بدون پراکرتی، همه اینها ناتوان هستند در فهماندن آشکار ساختن و حرکت مطلق^۱. پرانا و آگاهی، هر دو با هم قادر به آشکار کردن جهان هستی هستند.

در معنی بسیار سخت است که بین پرانا و آگاهی، تفاوتی قائل شد. وقتی پرانا ویدیا به جریان می‌افتد، این سختی به وضوح قابل مشاهده است. آگاهی وجود ندارد. همان‌طور که پرانا عامل به وجود آورندهٔ هستی نیست، آگاهی نیز نتیجهٔ آن نیست. اینها دو جنبهٔ مختلف هستی هستند که طبیعت هرچیز را تعیین می‌کنند. پوروشا، مانند آگاهی و هوشیاری، پتانسیل یا توانایی حرکت را در درون ذات خودش دارد و پراکرتی مانند پرانا در هر چیزی آشکار می‌شود. قدرت عمل دارد، ولی نه خارج از اراده‌اش. اتحاد پوروشا و پراکرتی یا به کار انداختن آگاهی توسط پرانا، حرکت و جنبش را به دنبال دارد. پوروشا می‌تواند ببیند، بدون توانایی راه رفتن و پراکرتی می‌تواند راه برود، بدون توانایی دیدن. این مثالی است که در فلسفهٔ سامکیا به کار می‌رود.

در متون تانتریک، پرانا سمبلی برای نشان دادن جنس مؤنث و آگاهی برای نشان دادن عنصر مذکر به کار می‌رود. این اساسی است برای مفهوم شیوا و شاکتی و عقاید ودائیک^۱ و پورانیک^۲ دربارهٔ خدایان و الهه‌ها. شیوا همیشه همراه همسرش شاکتی است. صفات اخلاقی زنانه برای همسر، در تجسم بسیاری افراد مانند کالی، دورگا، پارواتی، آما و غیره متصور می‌شوند. به طور مشابه بقیهٔ خدایان با شاکتی یا همسرشان شرح داده می‌شوند؛ به عنوان مثال، براهما و ساراسواتی، ویشنو و لاکشمی.

هدف تمام این جفت‌ها، سوق دادن توجه به سمت عقیدهٔ حکیمانه‌ای راجع به تقارن است که بهترین نمایندهٔ آن آگاهی و پرانا است. این اصل تقارن در تمام مخلوقات وجود دارد. پرانا و آگاهی با اینکه دو هستی جدا از هم به نظر می‌آیند. ولی در نهایت قطبهای یک نیرو هستند. آگاهی و پرانا دو قطب مثبت و منفی نیروی غیرقابل تصور و عظیمی هستند که مسئول هر چیزی در بعد هستی است. این طور تصور می‌شود که این نیروهای دوگانه، در عین حال که مستقل از هم هستند ولی به هم نیازمندند. وقتی با هم متحد

۱. از فلسفه‌های قدیمی هندوست که در آن سمبل‌های روانی در کالبد جسمانی تجلی یافته‌اند.

می‌شوند، خلقت اتفاق می‌افتد وقتی از هم جدا می‌شوند خلقت رو به زوال می‌رود.

پرانا و نیروی درک

اساس و پایه عالم صغیر (بدن) و جهان، نیروهای دوگانه است. عالم صغیر همان بعد انسانی است. براساس فلسفه یوگا، بدن انسان ترکیب از دو عنصر مهم است؛ یکی نیروی حیات یا پرانا شاکتی و دیگری نیروی ذهن یا نیروی درک^۱. ما ترکیبی از پرانا و نیروی درک هستیم. زندگی هنگامی یکنواخت و کاملاً آرام می‌شود که این دو نیرو متعادل شوند. انسان‌هایی که در درون آنها این تعادل برقرار شده است، انسان‌هایی آزاد، مقدس و پیر نامیده می‌شوند؛ زیرا بر دوگانگی زندگی فائق آمده‌اند. با این حال، در صورت عدم تعادل این دو نیرو، همان‌طور که در مورد بسیاری از مردم روی می‌دهد، انواع مرض‌های فیزیکی، روانی و احساسی آشکار می‌شود.

در تانتر این دو عنصر به شیوا و شاکتی و در یوگا به آیدا و پنگالا معروف هستند.^۲ دو نادی اصلی که در قالب نخاع از پایه که در چاکرای مولاداهارا قرار دارد، به سوی چاکرای آجنا در بالا حرکت می‌کنند. لغت نادی از کلمه سانسکریت "ناد" به معنای جاری شدن می‌آید. بنابر تصور غلط، نادی عصب یا رگ خونی نیست. این نادی‌ها یا جریان‌ات، مانند برق داخل کابل قابل مشاهده نیستند و توسط چشم فیزیکی ما غیرقابل رؤیت هستند. هرچند به طور حقیقتی غیرقابل انکاراند. مانند جریان تفکرات، خشم، شهوت، غیرت و بقیه حقایق نادیدنی.

نیروی حیاتی و نیروی ذهنی در تمام بدن، در هر سلول و هر اتم، نفوذ می‌کنند. این دو نیرو متعلق به بعد محسوس و قابل مشاهده بدن نیستند. لحظه مرگ، لحظه‌ای است که پرانایی وجود ندارد. بدون حس مشترک آگاهی وجود ندارد. آگاهی و پرانا در درون بدن حرکت می‌کنند، ولی معمولاً جدا از هم باقی می‌مانند. وقتی که در بالاترین قسمت نخاع پس از تعادل واقعی به هم می‌رسند و با هم متحد می‌شوند، مغز در حالت انفجار ناگهانی قرار گرفته، انرژی به بیرون ساطع می‌شود. این انفجار آگاهی است. همان لحظه‌ای که قادرید تمام چیزها را واضح و روشن ببینید.

۱. chitta shakti ، که عبارت است از عقل، نفس و نیت.

۲. در فارسی قدیم به نام مینا و مینو شناخته می‌شوند.

باور نکنید که ذهن فقط مجموعه‌ای از عادات و کلکسیون‌های الگوهای رفتاری است. ذهن وجودی صرفاً فیزیکی نیست. ذهن همان آگاهی است؛ ماده‌ای که استعداد بالقوه، نهانی و نامحدودی را در اعماق خویش نگه داشته که همان آگاهی، کارماها، احساسات، تفکرات و تمام فعالیت‌ها و عکس‌العمل‌هاست. یک بار یاد گرفتید که ذهنتان را تربیت کنید، ولی در خلال تمرینات یوگا، قادر خواهید بود تا خودتان را مانند مرشدی تربیت کنید که از امیال و هوس‌ها مانند یک برده پیروی نکند. هم اکنون این ذهن شماست که شما را وادار به انجام کاری می‌کند. حتی گاهی برخلاف خواسته‌تان، ذهن نباید نادیده انگاشته و یا مورد غفلت قرار بگیرد؛ زیرا چیتا همان شاکتی است، نیروی عظیمی در انسان که با تربیت آن به یک انقلاب دائمی در مسیر طبیعی دست پیدا می‌کنیم.

انقلاب‌های فرهنگی، سیاسی، تاریخی و اقتصادی، انقلاب انسانی نیستند تا زمانی که ما دو نیروی نامحدود و عظیم، پراناشاکتی و چیناشاکتی را رام نکنیم، اتحاد و دگرگونی پدید نخواهد آمد. در غیر این صورت به رفتار و زندگی حیوانی خودمان در بعد فیزیکی و آگاهی پائین ادامه می‌دهیم. انقلاب یعنی حرکت، انقلاب برای ما، حرکت روح به سمت تعالی و تعادل و هماهنگی پراناها و خالص و پاک شدن چیتاست.

پرانا نیروی مخصوصی است که ما با آن به دنیا آمده، به واسطه آن هستی و وجود پیدا می‌کنیم. نیروی حیات قسمتی از پرانای کیهانی و نیروی ذهن قسمتی از چیتای کیهانی است. ما از طریق تمریناتی مانند پراناویدیا، می‌توانیم زمینه کنترل هستی و وجود خودمان را گسترش دهیم. همان‌طور که در زمینه اداری، مقام شما از یک ناحیه به ناحیه دیگر و از یک استان به استان دیگر، ترفیع پیدا می‌کند، با روشی مشابه باید زمینه فعالیت پرانا را از حالت غیرخالص و ناپاک کنونی به درجات بالاتری برسانید. پرانا نیروی مطهر و خالصی است. ذره‌ای کوچکتر از اتم است، همان‌ام^۱ است ولی می‌تواند به سمت لایه‌های بزرگتری از ذهن، گسترش پیدا کند.

مراحل توسعه و گسترش پرانا به سوی سطوح با نفوذ بیشتر، در حوزه کنترل تنفس و تحت رهبری نیروی شفابخش که همان علم پراناست، قرار دارد. برای بیداری علم پرانیک، تکنیک‌های آن را انجام می‌دهیم. این تکنیک‌ها از تنفس به منظور کانالیزه کردن انرژی در سطوح مختلف هستی استفاده می‌کنند.



فیزیولوژی تنفس

"اگر بتوانی حقیقت تنفس را دریابی، می توانی روح یا آتمارا نیز درک کنی."

پارام هاسا ساتیاناندا

پرانایاما، کاری بیشتر از کنترل معمولی تنفس است. هدف اولیه آن، بیداری پرانا، به وجود آوردن بدن و روان سالم و آماده سازی شخصی است برای آگاهی بیشتر نسبت به سطوح دقیق و ظریف هستی. با این حال برای فهم و انجام بهتر پرانایاما، بهتر است که فیزیولوژی و چگونگی سیستم تنفسی را مطالعه کنیم. مطالعه دقیق این سیستم قدم بزرگی برای بیداری آگاهی پرانیک است.

سوخت و ساز (متابولیسم)

وجود هستی ما به مقدار ثابت غذا، آب و هوا بستگی دارد که برای متابولیسم و سوخت و ساز صحیح ضروری هستند. متابولیسم یک عمل پیچیده سلولی است که طی آن مواد ساخته و توسط سلول ها، بر طبق احتیاجات بدن شکسته می شوند. در مرحله شکستن مواد، انرژی لازم برای تمام این اعمال پیچیده، آزاد و ذخیره می شود.

اکسیژن موجود در هوا، از مهمترین مواد برای نگهداری و حفظ زندگی است و در بسیاری از واکنش های شیمیایی مورد احتیاج است، در حالی که دی اکسید کربن و آب به عنوان محصولات پس مانده و زائد تشکیل می شوند. عمل، آوردن اکسیژن از اتمسفر به درون شش ها و جریان خون و سپس به درون تمام سلول های بدن را تنفس می نامند.

دو مرحله اصلی تنفس به شرح زیر هستند:

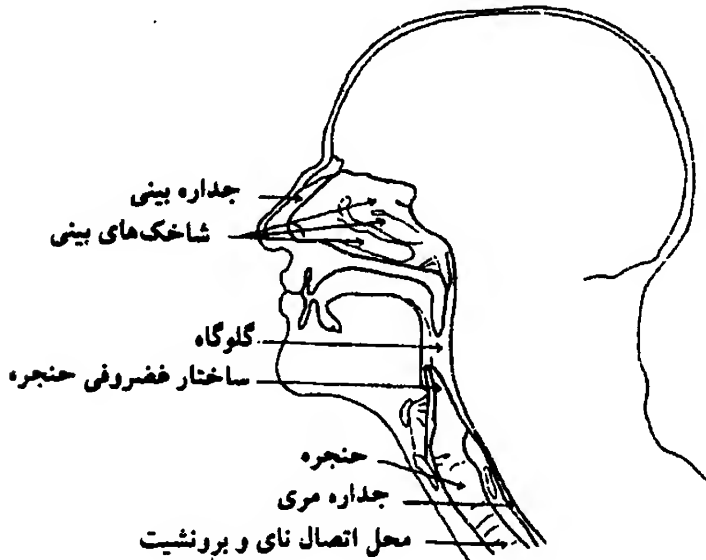
- ۱- تنفس خارجی: که درون شش‌ها رخ می‌دهد. عضلات تنفسی هوا را به درون شش‌ها می‌کشند. سپس اکسیژن می‌تواند جذب خون شده، به سلول‌ها منتقل شود. در این ضمن دی‌اکسیدکربن از سلول‌ها در هوا منتشر می‌شود.
- ۲- تنفس داخلی: عمل خود به خودی است که درون سلول انجام می‌شود. اکسیژن از جریان خون به درون سلول می‌رود و دی‌اکسیدکربن از سلول خارج می‌شود تا به وسیله خون به شش‌ها حمل شده، توسط تنفس خارجی به هوا وارد شود.

ساختمان و عملکرد تنفس

دو سوراخ بینی به هوا، اجازه ورود و خروج می‌دهند. آنها به وسیله آستری از موهای زیر و خشن پوشیده شده‌اند که مانند سدّی ابتدایی در برابر گرد و غبار و دیگر ذرات خارجی عمل می‌کند. دو سوراخ بینی به وسیله بافتی غضروفی - استخوانی که تیغه و دیواره بینی نامیده می‌شود، از هم جدا می‌شوند. همچنین استخوان‌هایی به نام شاخک‌های بینی از دیواره‌های کناری دو سوراخ بینی پیش آمده‌اند. آنها سطحی را که در معرض هوای ورودی قرار دارد، زیاد می‌کنند و باعث به وجود آمدن گرداب کوچکی از هوا می‌شوند و گرد و غبار و ذرات خارجی در آن ته‌نشین می‌شوند و غشاهای مخاطی گرم و مرطوب سبب می‌شوند، دمای هوایی که وارد شش‌ها می‌شود، تنظیم گردد. گرد و غبار توسط مخاط به دام می‌افتند. گرد و غبار به دام افتاده به وسیله موهای ریزی به نام مژک که سطح غشای مخاط را پوشانده‌اند، به طرف حلق عقب زده می‌شوند. حرکت جامع و فراگیر آنها مانند جارویی است که به طرف حلق زده می‌شود. هوای استنشاق شده به وسیله مایع غده اشکی مرطوب می‌شود. این مایع به وسیله غده‌های درون چشم‌ها ساخته و به طور مداوم از طریق مجرای اشکی وارد بینی می‌شود و فقط وقتی که به علت گریه کردن، عفونت و تحریک چشم، زیاد می‌شود، به صورت اشک از چشم خارج می‌گردد و گرنه به طور مداوم به بینی می‌رود تا هوای وارد شده را مرطوب سازد. در طول یک روز، نزدیک یک لیتر از این مایع ساخته می‌شود.

در غشای مخاطی بینی دریاچه‌های خونی وجود دارند که هوای وارد شده را گرم می‌کنند تا به دمای بدن برسد. حفره‌هایی درون استخوان صورت وجود دارند که با

مجرای بینی مرتبط هستند. هوای استنشاق شده در درون این حفره‌ها جاری شده، باعث ته‌نشین شدن گرد و غبار می‌شود. این حفره‌ها، سینوس‌های اطراف بینی نامیده می‌شوند.



(شکل ۱)

پاک کردن، گرم کردن و مرطوب ساختن هوای دمیده شده، تصفیه هوا توسط بینی نامیده می‌شود. بدون این عمل تصفیه ابتدایی، شش‌ها خشک و به وسیله گرد و غبار مسدود شده، مستعد بیماری می‌گردند.

هوا از حفره‌های تیغه بینی به سوی حلق، بالای گلو، و از آنجا به طرف حنجره می‌رود؛ جایی که محل تلاقی و عبور غذا (مری) و هوا (نای) است. حرکت غذا، مایع و هوا به وسیله اپیگلوت راهنمایی و کنترل می‌شود. اپیگلوت غضروف آویخته‌ای است که هنگام بلعیدن، حلق را می‌بندد. حلق از غضروف تشکیل شده و دارای تارهای صوتی است که مسئولیت تولید صدا را بر عهده دارند.

هوا از حلق وارد نای یا راه هوایی می‌شود. این لوله متشکل از حلقه‌های غضروفی و بافت ماهیچه‌ای است که همیشه راه هوایی را باز نگه می‌دارد. نای به وسیله آستری از موهای ریز به نام مژک‌ها پوشیده شده است. این مژک‌ها یک حرکت فراگیر به سمت بالا دارند که هرگونه غبار، گرد و اجسام ریز خارجی را که می‌توانند وارد شش‌ها شوند، به سمت بیرون می‌فرستند.

در قسمت انتهایی، نای به دو لوله کوچکتر به نام‌های نایژه راست و چپ، تقسیم می‌شود. نایژه هم به نایژک‌های کوچکتری که به حباب‌های ششی متصل هستند، تقسیم می‌شود؛ درست مانند انشعابات یک درخت وارونه. نایژه هم مانند نای از غضروف و ماهیچه‌های صاف و کوچکی تشکیل شده که آن را از خطر بسته شدن محافظت می‌کند. با این حال هرچه این لوله‌ها کوچکتر شوند، غضروف محو می‌شود و چیزی که باقی می‌ماند، فقط آستری از ماهیچه‌های فیبری و پوششی از مخاط مژک‌دار است.

نایژک‌ها به کیسه‌های هوایی کوچکی به نام حبابچه، منتهی می‌شوند که به وسیله آستری از شبکه‌های مویرگی پوشیده شده و در این حباب‌های هوایی است که مبادله اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین هوا و خون صورت می‌پذیرد. کل سطح رویه این حباب‌ها در حدود پنجاه مترمربع است، یا تقریباً بیست برابر سطح پوست بدن. پس، به طور خلاصه، ساختمان درونی شش‌ها مانند یک درخت است. تنه اصلی، نای، شاخه‌ها، نایژه و نایژک و برگ‌ها حباب‌های هوایی هستند.

شش‌ها

انسان دو شش دارد که هر کدام در یک طزف سینه قرار دارند. این دو به وسیله قلب و رگ‌های خونی بزرگ از هم جدا می‌شوند. بافت شش، در حالت پاک و غیرآلوده به علت فراوانی مویرگ‌های خونی، صورتی رنگ است. شش‌ها، قابل ارتجاع، متخلخل و اسفنجی هستند و به خاطر هوای موجود در حبابچه‌ها، بر روی آب شناور هستند. شش راست از سه لوب یا قسمت و شش چپ از دو لوب تشکیل شده است؛ زیرا قلب فضایی را در درون قفسه چپ سینه اشغال کرده است.

شش‌ها به وسیله قفسه‌ای دنده‌ای یا قفسه سینه، احاطه شده‌اند. دیافراگم در زیر شش‌ها قرار گرفته و آنها را از شکم و کبد و دیگر دستگاه‌های هضم و جذب غذا، جدا می‌سازد. شش‌ها به وسیله یک جفت غشا به نام جنب، احاطه شده‌اند که در طول حرکات تنفسی یک سطح لیز و روغنی و لغزنده بین شش‌ها و داخل قفسه سینه به وجود می‌آورند.

خونی که از اندامها و بافت‌های مختلف توسط سیستم وریدی به سمت قلب آورده می‌شود، دارای رنگ تیره‌تری است؛ زیرا از اکسیژن خالی شده، دارای محتوای

دی اکسید کربن بالاتری است. این خون توسط قلب به سمت شش‌ها پمپ زده می‌شود و در آنجا است که اکسیژن اضافه شده و دی اکسید کربن خارج می‌شود. خون اکسیژن‌دار، رنگ قرمز روشن دارد و از شش‌ها به قلب رفته دوباره به سرتاسر بدن پمپاژ می‌شود.

قفسه دنده‌ای

شش‌ها و قلب در قفسه سینه قرار دارند که قفسی است از استخوان‌ها، غضروف‌ها و عضلاتی که هوا را به درون و بیرون شش‌ها پمپ می‌کنند. شش‌ها، حرکت ارادی ندارند و فقط به وسیله حرکت دیواره‌ها و کف قفسه سینه از هوا پر و خالی می‌شوند. حد و مرز قفسه سینه، دوازده مهره سینه‌ای از ستون فقرات، در پشت و جناغ از جلو همراه با دوازده جفت دنده است. این دنده‌ها قلب و ریه‌ها را احاطه کرده؛ ستون فقرات را به جناغ در جلو متصل می‌سازند. قفسه سینه این اندام‌های حیاتی را از ضربه‌های فیزیکی حفظ می‌کند. فضاها بین دنده‌ها، شامل عضلات بین دنده‌ای هستند. این عضلات دنده‌ها را به هم وصل نموده، درجاتی از تحرک را به آنها می‌دهند، دنده‌ها در هر دو انتها مفصل می‌شوند که این امر باعث شده که بتوانند مانند دسته یک سطل به طرف بالا و پایین حرکت کنند.

دیافراگم

دنده‌ها، محدودیتی را در دامنه انقباض و انقباض ریه‌ها به وجود می‌آورند. بیشتر حرکت دم به وسیله دیافراگم ایجاد می‌شود. دیافراگم در حقیقت یک لایه از عضلات و رباط‌های مخروطی شکل است که به دنده‌های تحتانی اتصال پیدا می‌کند و به صورتی است که قسمت برآمده این مخروط‌ها در طرف بالا یعنی به سمت قفسه سینه است. به عبارتی باعث به وجود آمدن یک سطح تقسیم کننده بین قفسه سینه و محوطه شکم می‌شود. مری، عصب واگ، و سیاهرگ و سرخرگ اصلی مربوط به قسمت تحتانی بدن از میان سوراخ‌های دیافراگم عبور می‌کنند.

دم به وسیله انقباض دیافراگم صورت می‌گیرد؛ به این صورت که انقباض عضلات آن باعث مسطح شدن و حرکت رو به پایین دیافراگم می‌شود و این امر موجب افزایش حجم قفسه سینه. به وجود آمدن فشار منفی و در نتیجه کشیده شدن هوا به درون ریه‌ها است.

عضلات بین دنده‌ای با باز کردن قفسه دنده‌ها به عمل دم کمک می‌کنند و یک بازدم طبیعی در حالتی اتفاق می‌افتد که دیافراگم و عضلات بین دنده‌ای به حالت اولیه خودشان برگشته، باعث جمع شدن قفسه سینه می‌گردند.

دیافراگم در پایه قفسه سینه، مانند یک دم آهنگری عمل می‌کند، که هوا را به داخل کشیده و به بیرون می‌فرستد. علاوه بر این عضلات بین دنده‌ای همراه با ماهیچه‌های شکم و گردن و همین‌طور ماهیچه‌های کمر بند شانه‌ای، می‌توانند به افزایش جذب هوا در دم کمک کنند و هنگامی که این عضلات به کار گرفته می‌شوند، بازدم به یک عمل فعال تبدیل می‌شود (در حالت عادی، بازدم یک عمل غیرفعال است، ولی هنگامی که عضلات دیگر هم کمک می‌کنند، تبدیل به یک عمل فعال می‌شود؛ یعنی برای انجام آن انرژی مصرف می‌شود).

همان‌طور که در دم نیاز به کار عضلانی است، در بازدم نیز انرژی مصرف می‌شود به‌هر حال در حالت استراحت و بیشتر فعالیت‌های معمولی، عمل دیافراگم به تنهایی کافی است. عمل دیگر دیافراگم، تحریک و ماساژ احشا شکمی است که به عملکرد هضم، جذب و ترشح کمک می‌کند.

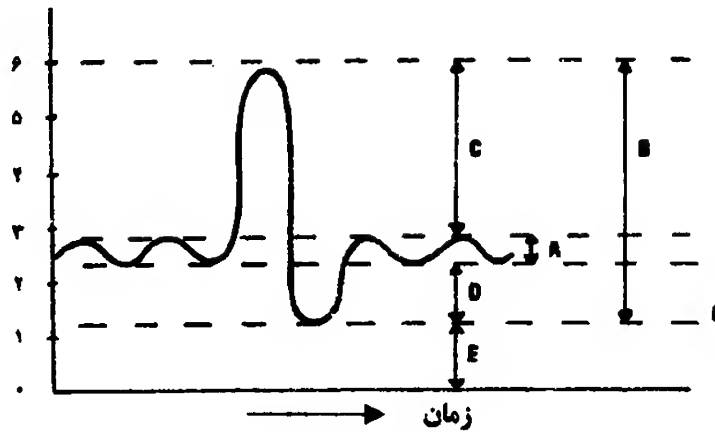
حجم تنفسی

یک دم متوسط، در طی تنفسی آرام و معمولی، به عنوان حجم جاری شناخته می‌شود که در حدود نیم لیتر است. (شکل ۲، A)

هرچند مقدار کل هوایی که می‌تواند، در دم وارد ریه‌ها شود، $4/5$ تا 5 لیتر است که ظرفیت حیاتی نام دارد (شکل ۲، B). همیشه حجمی ذخیره و اندوخته می‌تواند بالا و پایین حجم جاری وجود داشته باشد. (شکل ۲ و DC) پس‌دم نیز مانند بازدم ممکن است افزایش یابد. علاوه بر این حجم معینی از هوا همیشه درون شش‌ها باقی می‌ماند که بستگی به این ندارد که ما چقدر محکم و کامل عمل بازدم را انجام دهیم. این حجم را حجم مرده یا باقیمانده می‌نامند که کمی از یک لیتر بیشتر است (شکل ۲، E). پس با اینکه ظرفیت حیاتی تنفس ما در حدود 5 لیتر است، حجم کلی شش‌ها در حدود 6 لیتر است.

حجم‌های ششی

سطح حجم‌های ششی



(شکل ۲)

A = حجم جاری (۵/۰ لیتر). تنفس آرام و معمولی

B = ظرفیت حیاتی (۵ لیتر). دم و بازدم حداکثر.

C = ذخیره دمی (۳ لیتر)

D = ذخیره بازدمی (۱ لیتر)

E = حجم مرده (۱/۲ لیتر)

F = سطح باقیمانده بازدمی (۲/۲ لیتر)

در هوای دمی، تقریباً ۷۹٪ نیتروژن (عنصری که هیچ نقشی را در مراحل تنفسی ایفا نمی‌کند)، ۲۰٪ اکسیژن، ۰/۰۴٪ دی‌اکسید کربن وجود دارد. هوایی که در بازدم از شش‌ها خارج می‌شود، به طور طبیعی دارای همان مقدار محتوای نیتروژن است ولی ترکیب اکسیژن آن تا ۱۶٪ کاهش و ترکیب دی‌اکسید کربن آن تا حدود ۰/۴٪ افزایش پیدا کرده است. همچنین هوای بازدمی گرما و رطوبت بیشتری دارد؛ مانند بخار آبی که هنگام بازدم از ریه‌ها بر روی آینه دیده می‌شود. تقریباً معادل ۲۰٪ اکسیژن و ۰/۴٪ دی‌اکسید کربن وجود دارد. هوایی که در بازدم از شش‌ها خارج می‌شود، به طور طبیعی دارای همان مقدار محتوای نیتروژن است ولی ترکیب اکسیژن آن تا ۱۶٪ کاهش و ترکیب دی‌اکسید کربن آن تا حدود ۰/۴٪ افزایش پیدا کرده است.

کنترل تنفسی

تعداد متوسط تنفس در افراد بالغ ۱۵ تنفس در دقیقه است و این در حالی است که تعداد و مقدار حجم هوای تنفس شده در دقیقه به مواردی چون موقعیت‌های هیجانی، روانی، فیزیکی و همچنین به ترکیب هوای محیط بستگی دارد. مکانیسم تنفس به وسیله دو فاکتور اصلی تنظیم می‌شود. یکی کنترل عصبی و دیگری کنترل شیمیایی است که همان مقدار دی‌اکسید کربن و اکسیژن در خون می‌باشد.

مرکز کنترل تنفسی در بصل‌النخاع در قاعده مغز قرار دارد. از این جاست که تحریکات عصبی از طریق اعصاب نخاعی به دیافراگم و عضلات بین دنده‌ای فرستاده می‌شود. این جریان عصبی، جریانی است برای تحریک حرکت، به این معنی که حرکت ماهیچه‌های تنفسی را برای انجام دم، فعال می‌کند. جریان‌های عصبی، حسی یا وایبران (برنده) از طریق عصب واگ، تحریکات ناشی از انبساط کیسه‌های هوایی و نایزک‌های کوچکتر را به بصل‌النخاع می‌برد.

تنفس به وسیله دو منطقه اصلی مغز کنترل می‌شود: یکی مراکز اولیه غیرارادی موجود در ساقه مغز که در همه "حیوانات مشترک است و باعث می‌شود که به صورت غیرارادی تنفس را انجام دهیم و دیگری قشر مخ" در مواقع طبیعی کنترل عصبی تنفس غیرارادی است و ما زمانی که در حال دم و بازدم هستیم، راجع به آن فکر نمی‌کنیم. کنترل شیمیایی تنفس اساساً به سطح دی‌اکسید کربن در خون بستگی دارد. دی‌اکسید کربن یک محصول پس‌مانده از متابولیسم است. زمانی که فعالیت متابولیک افزایش پیدا می‌کند، مانند فعالیت‌های فیزیکی، سطح افزایش یافته دی‌اکسید کربن خون، باعث می‌شود که بصل‌النخاع پیام‌هایی را برای افزایش تعداد و عمق تنفس بفرستد که در نتیجه تخلیه دی‌اکسید کربن را افزایش می‌دهد.

تعداد و عمق تنفس به وسیله فاکتورهای نظیر موارد زیر تنظیم می‌شود: ورزش که باعث افزایش فعالیت متابولیک می‌شود؛ احساسات مانند ترس، درد و همین‌طور سایر جریانهای حسی مانند زمانی که بدن در مواجهه با هوای سرد قرار می‌گیرد.

میل به تنفس یکی از قویترین و ابتدایی‌ترین غرایز ماست. در صورتیکه تنفس برای مدتی طولانی حبس گردد بصل‌النخاع به طور خودکار برای تنفس دوباره فعالیتی نخواهد داشت. میل به تنفس و نیاز به اکسیژن یک تمایل اساسی برای بدن است بدون یک منبع پایدار اکسیژن برای مغز در مدت سه الی چهار دقیقه خطری جبران‌ناپذیر و مرگبار ما را تهدید می‌کند برای ایجاد هماهنگی در مراحل زندگی ما به کنترل و ایجاد توازن در تمامی ابعاد وجودیمان نیازمندیم.



فیزیولوژی بینی

«در مراحل تنفسی، جذب پرانا و به گردش درآوردن انرژی، بینی نقش حیاتی بازی می‌کند. محل اتصال و ارتباط دهنده‌ای بین دنیای درون و بیرون است.»
پارام‌هامسا ساتیاناندا

بینی نقشی فعال در تمرینات پرانایاما دارد. لذا برای یوگی‌ها سلامت مجاری بینی امری حیاتی است. یوگی‌ها اعتقاد دارند که سوراخ‌های بینی، عوامل کنترل‌کننده هستند، نه فقط برای جریان تنفس، بلکه برای هدایت انرژی پرانیکی که درون نادی‌ها در جریان است. به زبان علمی بدان معنی است که سوراخ‌های بینی ارتباط مستقیمی با مغز داشته، از این رو مداخلی برای تأثیر بر کل سیستم بدن و ذهن ما هستند.

سوراخ‌های بینی به ما اجازه دستیابی به محیط درونمان را می‌دهند، بدون آنکه احتیاج به وسایل خارجی مانند دارو و مواد شیمیایی داشته باشیم ما می‌توانیم بر روی تمام مراحل عملکرد درونمان تأثیر بگذاریم. و حداکثر سلامت جسمی و روانی را با تغییر دادن حالت ذهن و توسعه آگاهی به دست آوریم. به این مناسبت است که بینی نقش مهمی را در تمرینات پرانایاما ایفا می‌کند.

آیدا و پنگالا

غشاهای بینی، به طور غنی توسط فیبرهای عصبی خودکار پوشانده شده‌اند. تعداد این فیبرها در حدود بیست برابر فیبرهای بقیه مناطق با حساسیت کمتر است که ارتباط

زیادی با هیپوتالاموس و سیستم لیمبیک مغز دارند. بعضی از محققان تمام مخاط بویایی سوراخ بینی را به صورت یک ارگان مجزا از سیستم عصبی خودکار تعریف کرده‌اند. این بدان معناست که مسئول حالت‌های مختلف فیزیکی و روانی مانند استرس، آرامش و هیجان می‌باشد.

سیستم عصبی خودکار، شامل عصب‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک است که به طور معکوس رفتار می‌کنند. هنگامی که یکی فعال است دیگری غیرفعال باقی می‌ماند. در اصطلاحات یوگایی، نشان‌دهنده نادی‌های آیدا و پنگالا هستند. سیستم عصبی سمپاتیک (نادی پنگالا) مسئول هیجان و برانگیختگی است، در حالی که سیستم عصبی پاراسمپاتیک (نادی آیدا) مسئول آرامش است. هاتا یوگا پرا دیپیکا این گونه بیان می‌دارد که سوراخ بینی سمت راست با پنگالا و سوراخ بینی سمت چپ با آیدا ارتباط دارد. جالب توجه است که از دوازده مدار اصلی طب سوزنی که در منطقه صورت هستند، ۶ تای آنها در اطراف بینی قرار دارند. در طب چینی، این مدارها توسط یین و یانگ اداره می‌شوند که عمل آنها مشابه همان عمل آیدا و پنگالا است.

اتصال با مولاداهارا

در فلسفه نظری یوگا، بینی و حس بویایی توسط نادی‌ها به چاکرای مولاداهارا متصل‌اند، جایی که مکان غریزه حیوانی، اعمال جنسی و قرارگاه کندالینی است. دکتر زیگموند فروید و سایر محققان، رابطه تنگاتنگی بین مخاط بویایی، اعمال جنسی و تولیدمثل مشاهده کرده‌اند. همین‌طور سایر پژوهشگران نیز ارتباط سلامت عمومی و اعمال فیزیکی و ذهنی را با مجاری بینی و میزان حساسیت مخاط آن نشان داده‌اند. بعضی مواقع در بینی همزمان با دوره قاعدگی و خونریزی، قدرت بویایی بالایی مشاهده شده است.

در غشای مخاطی بینی یک سطح اسفنجی به نام بافت ارتجاعی وجود دارد که با خون پر می‌شود درست به همان شکلی که در ارگانهای جنسی دیده می‌شود، در طی تحریک جنسی حالتی به نام ماه عسل در بینی وجود دارد که به طور متناوب باعث مسدود شدن مجاری بینی می‌شود. این که حاصل انبساط و انقباض بافت ارتجاعی در سوراخ‌های بینی است، جریان تنفس را در سمت راست و چپ بینی تغییر می‌دهد و این

کار حداکثر هر نود دقیقه صورت می‌پذیرد، همان‌طور که در علم سوارایوگا تشریح شده است.^۱

علاوه بر سیستم عصبی خودکار، گیرنده‌های عصبی بویایی نیز در مخاط بویایی در بالای حفره بینی قرار دارند. حداکثر پنج میلیون گیرنده عصبی در پیاژ بویایی قرار گرفته که محرک‌ها را به سوی قسمتی از مغز که درست در بالای حفره بینی است هدایت می‌کنند. این قسمت از مغز، ریننسفالون^۲، از قسمت‌های قدیمی و پیشرفته مغز است. در درون آن مراکز مسؤول، تمام حالات و تجربیات قوی احساسی نظیر ترس، لذت، تهاجم، اعمال جنسی و چرخه‌های تولیدمثلی وجود دارند. همیشه پاسخ ما به «بو» به سادگی قابل توضیح نیست، چون این قسمت‌های مغز با قسمت‌های اولیه مغز و تصورات احساسی ما ارتباط نزدیکی دارد و آگاهی و توانایی ما را تفسیر و تعبیر می‌کند. فیزیولوژی مدرن با فلسفه یوگا. در این مسئله که گیانندریا^۳ یا (حس) بویایی با چاکرای مولاداهارا، مرکز غرایز و تمایلات خودپسندانه و خودپرستی ما، ارتباط نزدیکی دارد. در توافق کامل است. در حیوانات این حس بویایی نسبت به انسان پیشرفت بیشتری کرده است. به همین خاطر گفته می‌شود چاکرای مولاداهارا بالاترین چاکرا در حیوانات و پایینترین مرکز در انسان است.

خط مستقیمی که بین چاکراهای مولاداهارا و آجنا وجود دارد، تعبیر فیزیولوژیکی نیز دارد. پیاژ بویایی در پشت مرکز بین دو ابرو، جایی که برومادیا^۴ خوانده می‌شود. توسعه پیدا کرده و به عنوان کلید بیداری چاکرای آجنا عمل می‌کند. بنابراین، مکان‌هایی که در طول پرانایاما در مخاط بویایی و عصب‌های بویایی بینی تحریک می‌شوند، ممکن است قسمتی از مکانیسم‌های فیزیولوژی - روانی و بیداری کندالینی از مولاداهارا و هدایت آن به آجنا باشد.

مولاداهارا

۱. اسرار تنفس (سوارا یوگا) از این مجموعه.

2. rhyence phalon

3. gyanendriya

4. bhrumadhya

مراقبت از بینی

بنابراین، می‌توانیم ببینیم که خودبینی از حیاتی‌ترین ارگان‌ها در تمرین پرانایاما است. علاوه بر عملکرد آن به عنوان هدایت‌کننده هوا، گرما دهنده، فیلتر و مرطوب‌کننده، اثر مستقیمی بر حالات فیزیکی، ذهنی، احساسی، روانی و روحی ما دارد. بنابراین بسیار مهم است که سلامت بینی را در تمرینات یوگا مانند تنی و سلام بر خورشید حفظ کنیم و رژیم و روش زندگی ما بر پایه سلامت آن باشد. این به ما اجازه می‌دهد که پرانایاما را تمرین کرده، سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک را متعادل کنیم. بعد از این بدن و ذهن ما به عنوان وجودی واحد و هماهنگ عمل خواهند کرد و در همین زمان درک ما بالا خواهد رفت. حس بویایی ما، در سطوح فیزیکی و در سطحی که با لایه‌های ظریفتر ارتباط دارد، می‌تواند هدایت‌کننده ما به جهاتی بالاتر و شناخت بهتر از خود ما باشد. ■



فیزیولوژی پرانایاما

«با انجام منظم و مداوم تمرینات پرانایاما، شما می‌توانید به کیفیت بالاتری از سلامت، نیرومندی و نیروی حیاتی دست پیدا کنید. این تمرینات، به عملکرد قلب، شش‌ها و مغز نظم بخشیده، هضم غذا و گردش خون را سرعت می‌بخشد. تلفیق پرانایاما با آساناهای یوگا، تمام منابع بیماری را از بین می‌برد و سلامت فوق‌العاده‌ای را به انسان می‌بخشد.»
پارام‌هامسا ساتیاناندا

پرانایاما، تنظیم‌کننده پرانا و گستره آن به سطوح مختلف هستی ماست. این تمرینات شامل زیر نفوذ خود آوردن تنفس مافوق حد طبیعی آن، افزایش آن، سرعت بخشیدن به آن و یا آهسته کردن آن برای تجربه محدوده کامل تنفس چه در سطوح ناخالص و چه در سطوح خالص است.

هنگامی که به این قابلیت‌ها دست پیدا کردیم، برای کنترل بیشتر پرانا می‌توانیم به تمرینات پراناویدیا بپردازیم.

تنفس موزون

اولین گام در پرانایاما، آموزش هماهنگ شدن با ریتم تنفس و منظم کردن آن است. یک ریتم آرام و آهسته، معمولاً بر حالت آرامش بدن و ذهن دلالت می‌کند و تنفس نامنظم معمولاً به معنای هیجان است. برای مثال، در حالت دلوآپسی تنفس غالباً سطحی

و سریع، در حالت خشم کوتاه و قوی و در غم و اندوه و افسردگی به صورت آه صورت می‌گیرد. تنفس نامنظم همچنین با عصبانیت و دیگر حالات روانی بستگی دارد. مشاهده شده است که در انواع معین عصبانیت، بازدم ناهماهنگ و غیرکامل است. از طرف دیگر مشاهده شده است که تنفس آرام و موزون سبب ایجاد احساس آرامش امواج آلفای مغز و کاهش گرفتگی‌های عضلانی می‌شود.

بنابراین، اولین گام در پرانایاما هماهنگ شدن با ریتم‌های تنفس و ریتم‌های جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. که عبارت‌اند از، ریتم مغز، ضربان قلب، ریتم‌های ذهنی و احساسی، کشش عضلانی، ریتم‌های هورمونی و خواب و بیداری که همگی فرکانس‌های مختلفی را دارا هستند. این ریتم‌ها درون ریتم‌های خارجی مانند ریتم‌های روز و شب، فصل‌ها، سال‌ها و تأثیرات سیاره‌ای واقع می‌شوند.

پرانایاما، ما را به این درک نائل می‌کند که نیرویی موزون حاکم بر بدن و ذهن است. که ما همیشه از آن آگاه نیستیم. وقتی می‌آموزیم چگونه بدن را آرام کنیم و از چرخه‌های حیاتی آن آگاه شویم، آنها شروع به کار کردن به بهترین نحو و بدون تأثیر گرفتن از هیجانات و استرس‌ها آنگاه، می‌توانیم از آنها آگاه شویم و به تدریج به ذهن آموزش دهیم که این مکانیسم‌ها را کنترل کرده، حوزه‌های وسیعی را که به طور طبیعی که در ورای آگاهی و کنترل ما هستند، به روی ما بگشایند.

کنترل آگاهی

از بین تمام فرآیندهای حیاتی، تنفس منحصر به فرد است؛ از آن جهت که با اینکه به طور معمول به طور ناآگاهانه عمل می‌کند، ما توانایی کنترل آگاهانه آن را داریم. بقیه اعمال ناآگاهانه، مانند ضربان قلب، دمای بدن و فعالیت‌های متابولیکی، توسط فرد عادی و متوسط قابل کنترل نیستند.

همان طور که متذکر شدیم، سیستم‌های عصبی که ناآگاهانه تنفس را کنترل می‌کنند، از بصل‌النخاع در تنه مغز جایی که مغز میانی خوانده می‌شود، نشأت می‌گیرند، در حالی که کنترل آگاهانه تنفس از مناطق پیشرفته‌تر مغز در قشر مخ (کورتکس)، صورت می‌گیرد.

در مدت کنترل آگاهانه تنفس، قشر مخ با مرکز کنترل تنفس در ساقه مغز ارتباط دارد.

تصور می شود که تکانه هایی که از کورتکس ناشی می شود، بر مناطق مرتبط مغز، مربوط به هیجانات تأثیر می گذارد.

گذشته از مکانیسم آن، تنفس همراه با آگاهی تأثیر آرام کننده ای از نظر احساسات دارد. حتی یک تنفس ساده اما با آگاهی، بدون اعمال کنترل بر روی آن، ریتمی منظم و آرامش بخش به تنفس ما می دهد. این یکی از روش های مؤثر برای خاموش کردن هیجانات ذهن است. حتی آگاه شدن از مراحل تنفس، کورتکس مخ را به کار گرفته، مناطق وسیعتری از مغز را تحریک می کند.

تنفس یوگی

تنفس یوگی تکنیکی است که در آن، ما کاملاً شش ها را به وسیله هوا پر کرده، لوب ها را گسترش داده، باز می کنیم. یکی از جنبه های تنفس در یوگی، تلاش برای کنترل آگاهانه دیافراگم است. مطمئناً بقیه ماهیچه های قفسه سینه، ماهیچه های شکمی و بقیه سیستم های ماهیچه ای نیز مورد استفاده قرار می گیرند، ولی در تنفس یوگی، دیافراگم است که باید به طور منظم حرکت کند.

در تنفس یوگی، آگاهی و تنفس عمیق با حرکت به سمت پایین دیافراگم شروع می شود که این حرکت، ماهیچه های شکمی را به بیرون داده و با یک حرکت به سمت بالا و بیرون قفسه سینه همراه است. حرکت اصلی و ابتدایی دیافراگم باعث فشردن ارگان های شکمی به دیواره شکم و در نتیجه باعث بالا آمدن شکم می شود. در آخر، برای دم کامل و کشیدن بیشتر قفسه سینه، ماهیچه های فرعی گردن و شانه به کار گرفته می شوند. بازدم آگاهانه و عمیق به وسیله منقبض شدن همزمان قفسه سینه به سمت درون، و دیافراگم به سمت بالا ایجاد می شود. خروج کامل هوا، به وسیله انقباض عضلات شکمی صورت می پذیرد.

یک تنفس ناآگاهانه، آرام و معمولی فقط نیم لیتر هوا را به درون شش ها وارد و خارج می کند. و از این حجم، تقریباً یک چهارم هوا (۱۵۰ ml) دست نخورده باقی می ماند. این حجم، فضای نای و نایزه ها را که فقط به عنوان محل عبور هوا هستند، پر می کند. بنابراین در یک تنفس طبیعی، فقط حجم کوچکی از هوای تازه عملاً وارد کیسه های هوایی هریک از شش ها می شود. در تنفس یوگی آگاهانه، مقدار بیشتری از هوا به شش ها وارد

و باعث پر شدن کیسه‌های هوایی می‌شود. در یک دم کامل، می‌توانیم تا پنج لیتر هوا را به درون بکشیم. بنابراین، اکسیژن بیشتری برای تبادلات گازی با خون در دسترس است؛ همان‌طور که در فصل دوم دیدیم:

تنفس عمودی

مراحل پیشرفته تنفس یوگی در صورتی درک می‌شود که ما متوجه شویم انبساط شش‌ها هم به صورت افقی و هم به صورت عمودی صورت می‌گیرد. حرکات عمودی با افزایش حرکات دیافراگمی، تشدید می‌شوند. در طول تنفس طبیعی، حرکت به سمت بالا و پایین دیافراگم حداکثر به یک سانتی‌متر می‌رسد. ولی در تنفس یوگی، حرکات دیافراگم به ۳ تا ۴ سانتی‌متر می‌رسد. وضعیت نشستن که در طول تمرینات تنفسی اختیار می‌کنیم نیز به انبساط بیشتر شش‌ها در طول محور عمودی کمک می‌کند.

افزایش حرکات عمودی دیافراگم، باعث باز شدن بیشتر کیسه‌های هوایی شش‌ها، به طور یکنواخت می‌شود؛ مخصوصاً در نواحی مرکزی، تحتانی و فوقانی شش‌ها. در نتیجه این انبساط یکنواخت، گستره بیشتری از سلول‌های کیسه‌های هوایی در دسترس تبادلات گازی قرار می‌گیرد. هرچه سطح بیشتری در دسترس باشد، اثر بیشتری از تبادلات گازی به دست می‌آید. به علاوه، اگر بعضی از کیسه‌های هوایی باز نشده باقی بمانند، محل جمع شدن ترشحات شده و مستعد ابتلا به بیماری می‌شوند که این پدیده در انبساط افقی روی می‌دهد و در تنفس عمودی احتمال آن کاهش می‌یابد.

در تنفس افقی، به طور عمده انبساط قفسه سینه همراه با حرکت جزیبی دیافراگم صورت می‌پذیرد. با این حرکت، تمایل انبساط پیدا کردن آن کیسه‌های هوایی که به سمت خارج شش‌ها قرار دارند، به بیشترین حد خود می‌رسد. با این حال حتی کیسه‌های هوایی مرکزی به طور مناسب باز نمی‌شوند. این باعث نفوذ غیر یکنواخت گاز می‌شود. همان‌طور که در بیماری‌های معینی مانند آسم، و آمفی‌زم، رخ می‌دهد، اگر کیسه‌های هوایی بیرونی بیشتر از حد خود پهن شوند، ممکن است خاصیت الاستیکی خود را از دست بدهند. با بروز این حالت،

این کیسه‌های هوایی در یک حالت ثابت باز باقی مانده، هوای بسیار کمی را در درون خود به گردش در می‌آورند. ممکن است که سینه بزرگ و باد کرده به نظر بیاید ولی شش‌ها به خوبی با تنفس حرکت نمی‌کنند. تنفس افقی، حالت تنفس مناسبی است برای کسانی که بدنسازی کار می‌کنند و کسانی که می‌خواهند وزن خود را از دست بدهند.

مزایای تنفس عمودی

مشاهدات اشعه ایکس از حرکات دیافراگم نشان می‌دهد که احساسات و افکار مطلوب و آرام به طور قابل ملاحظه‌ای حرکات آن را افزایش داده، تنفس را عمیقتر و آرامتر می‌کند. یک حرکت عرضی دیافراگم در نتیجه تنفس عمیق و آرام به وجود می‌آید. در حالی که یک تنفس جزئی و باریک از نظر پهنا، از تنفس سریع و تند ناشی می‌شود.

نه فقط افکار آرام باعث آرامش عضلانی و حرکات بیشتر دیافراگم می‌شوند، بلکه به طور عکس یک تنفس با آرامش نیز ذهن را آرام می‌کند. یکی از مکانیسم‌هایی که ممکن است در خلال آن این پدیده رخ دهد، آزادسازی اندورفین^۱ است. تنفس عمیق باعث آزادسازی اندورفین‌ها به داخل جریان خون می‌شود. این ترکیبات مواد شیمیایی مغزی قوی یا متعادل کننده‌های عصبی هستند که به ماکمک می‌کنند تا بر درد فائق آئیم و ترس و اضطراب و دلوپسی را از بین می‌برند.

تنفس عمودی یک مزیت فیزیکی هم دارد؛ زیرا قسمت تحتانی قلب و شش‌ها به دیافراگم وصل شده‌اند، در حالی که کبد، طحال، معده و لوزالمعده بلافاصله در زیر آن قرار گرفته و به آن متصل هستند. با افزایش حرکات دیافراگمی، گردش خون در این ارگان‌ها بهبود پیدا می‌کند و باعث تحریک آنها می‌شود. این حرکات همچنین به برگشت جریان خون از قسمت‌های پایینی بدن به قلب کمک می‌کنند و سیستم‌های لنفاوی بالایی دیافراگم را تخلیه می‌کنند.

1. endorphin. مخدرهای درونی

وسیله ارتباطی ارگان‌های شکمی و قلب و شش‌ها با مغز، عصب واگ^۱ که یک عصب پاراسمپاتیک است به وسیله این حرکات توازن پیدا می‌کند.

دم و بازدم

دم قسمت فعال تنفس است که به تلاش عضلانی برای کشیدن هوا به داخل ریه‌ها نیاز دارد. بازدم طبیعی غیرفعال است و به تلاش عضلانی احتیاجی ندارد، و دیافراگم و قفسه سینه را به جای خود برمی‌گرداند. در پرانایاما بازدم مرحله‌ای آرام، کنترل شده و هدایت شده است به طور کلی، از نظر طول زمان، مساوی و یا دو برابر دم است. مهمترین مزیت بازدم آگاهانه، کنترل آگاهانه آرامش است.

کندی در دم و بازدم در تمرینات کنترل تنفس، همانند تمرین تنفس خورشیدی و تنفس یوجایی، مزیت‌های بسیار زیادی برای سلامت ما به ارمغان می‌آورد و اکسیژن بیشتری برای هضم غذا و گازهای درون خود در دسترس قرار می‌گیرد. ضربان قلب را آرام می‌کند و فشار خون را پایین می‌آورد؛ همان‌طور که در مراقبه نیز این کار انجام می‌گیرد.

این مراحل تنفسی، آرامش و بهبود انرژی را به ارمغان می‌آورد. در کنترل تنفس، مآگاهی اوقات سرعت دم و بازدم را بالا می‌بریم، مشابه دم آهنگری و کاپالابھاتی، این تکنیک‌ها شش‌ها و شکم را ورزش می‌دهند و سیستم عصبی را برای متعادل کردن و قدرت بخشیدن به خود تحریک می‌کنند. ما همچنین از تمرینات دیگری برای بالا بردن توانایی کنترل تنفس در هر دو انتهای طیف آرام و تند، خالص و ناخالص استفاده می‌کنیم، بنابراین حس بیشتری از کنترل بر روی سیستم عصبی را تجربه می‌کنیم.

مراحل آگاه شدن از تنفس بیشتر شامل کورتکس و مناطق پیشرفته‌تر مغز است تا مناطق ابتدایی انجام پرانایاما به طور منظم، بعد از مدتی، کنترل قشری را تقویت می‌کند. مرحله‌ای که به آن تلانسفالیزه کردن^۲ گفته می‌شود. جایی که ما کنترل را

1. vagus

2. telencephalisation

از سطح ناآگاهی به آگاهی تغییر می دهیم، این کار تأثیر شگرف و عمیق بر روی رفاه و هستی ما می گذارد.

کنترل مراحل دم و بازدم به معنای آگاهی بیشتر روی جذب اکسیژن و دفع کربن دی اکسید است. که این آگاهی پا به پای حالت های ذهنی و احساسی رشد پیدا می کند. کنترل دم و بازدم از مراحل مقدماتی کنترل تنفس محسوب می شود که باعث سلامت و افزایش نیروی حیات شده، ما را برای مراحل بعدی مجهزتر می کند. سلامت و عملکرد تنفس در افزایش نیروی حیاتی اساس و پایه ای برای پیشرفت بیشتر در تمرینات کنترل تنفس است که شامل حبس تنفس نیز می شود.

حبس تنفس

حبس تنفس یا درونی است و آن موقعی است که ما نفس را در شش ها نگاه می داریم یا بیرونی یعنی بعد از بازدم. شش ها را خالی می گذاریم. در زبان سانسکریت به حالت اول آنتار - کومباهاکا^۱ و به حالت دوم باهیر کومباهاکا^۲ گویند. نوع دیگری هم وجود دارد و آن هبارت است از حفظ تنفس به طرر غیر عمد که در این حالت تنفس خود به خود متوقف می شود که به آن کوالا کومباکا گویند. این حالت در مراحل عالی یوگا به طور طبیعی رخ می دهد و شباهت به سامادهی، آخرین مرحله یوگا و هدف غایی دارد. به هر صورت منظور از کنترل تنفس متوقف کردن دم و بازدم است که پاتانجلی آنرا توصیف کرده است.

حبس تنفس برای به دست آوردن بیشتر اکسیژن در گردش خون، طراحی نشده است. مراحل نفوذ گازها بین شش ها و جریان خون، به طور عمده به سطح تماس برای نفوذ و موقعیت غشای کیسه های هوایی و فشارهای نسبی گازها در اطراف غشاء بستگی دارد. به فاکتور زمان بستگی زیادی ندارد. هنگامی که فشار گازهای اطراف غشا برابر شود، نفوذ متوقف می شود. بنابراین، نگه داشتن تنفس برای مدت زمان بیشتر، هیچ تأثیری بر جذب بیشتر اکسیژن ندارد و در طول حبس دم، سطح اکسیژن در خون پایین رفته و سطح دی اکسید کربن بالا می رود. سرعت این

روند به سرعت متابولیسم بدن ما و چگونگی موقعیت آرامش یا اضطراب ما بستگی دارد.

اثر مهم حبس تنفس، تعلیم دادن سیستم عصبی برای تحمل بیشتر سطوح بالای دی‌اکسید کربن در بدن است، قبل از اینکه از ساقه مغز پیشین پیامی مبنی بر تنفس مجدد صادر شود. اگر پرانایاما فقط به عنوان متد تنفسی تلقی شود، این عمل ممکن است متناقض جلوه کند. با این حال هدف اصلی پرانایاما، کنترل پرانا و سیستم عصبی مرکزی است. همچنین افزایش سطح دی‌اکسید کربن در خون، حالت‌های آگاهی و احساس انبساط را تغییر می‌دهد و بیشتر از این باعث اغفال و خطا می‌شود. در مغز تا زمانی که احتیاج به خون بیشتری نباشد، بسیاری از مویرگ‌های خونی بسته است. افزایش دی‌اکسیدکربن مویرگ‌های خونی را تحریک به متسع شدن می‌کند. برای بهبود چرخش خون قشری، بیشترین مویرگ‌های خونی باز می‌شوند. البته، باید متذکر شد که این مزیت و خاصیت فقط تا یک سطح مشخص سودمند است. اگر از این سطح بگذرد، زیان‌آور خواهد شد. بنابراین همیشه تاکید شده است که تمرین حبس تنفس فقط زیر نظر و راهنمایی یک استاد مجرب صورت پذیرد. برای به دست آوردن شرایط مطلوب، سطوح متابولسمی و فعالیت مغز باید تعدیل و میزان شود. تنها در این صورت است که این تمرین سودمند خواهد بود.

مدت زمان حبس تنفس تا جایی می‌تواند افزایش پیدا کند که تمام علائم حیاتی در ظاهر متوقف شوند. در این مرحله به نظر می‌رسد که تنفس در یک زمان برای روزها متوقف شده است. این مرحله‌ای بسیار پیشرفته است و در آن یوگی‌ها چندین روز خود را در زیرزمین دفن می‌کنند. این وضعیت به نام بهوسامادهی^۱ شناخته شده است (مانند حالت خواب زمستانی)

افزایش و کاهش تهویه شش‌ها

علاوه بر تمرین حبس نفس، تکنیک‌های دیگری از کنترل تنفس وجود دارد که سطوح اکسیژن و دی‌اکسید کربن را در خون تغییر می‌دهند. با دورویکرد اصلی می‌توان به این کار دست زد. اولی افزایش تهویه است که در آن تنفس به طور غیرعادی طولانی شده، عمیق و سریع می‌شود و معمولاً بیشتر از ۱۵۰ تنفس در دقیقه است.

دومی کاهش تهویه است که تنفس به طور غیرعادی آرام و آهسته شده؛ غالباً به کمتر از ۵ تنفس در دقیقه می‌رسد. این یک تمرین گسترده است. ولی تمریناتی مانند دم‌آهنگری و کامپل‌بهایتی به عنوان متدهای افزایش تهویه حساب می‌شوند در حالی که به تنفس‌های روحی با صدای هیس و خنک‌کننده به عنوان روش‌های کاهش تهویه قلمداد می‌شوند، علاوه بر این تمامی تمرینات تنفسی سرعت تنفس طبیعی را تغییر می‌دهد.

به طور کلی، تکنیک‌های افزایش تهویه، در زیر پرانای حیاتی طبقه‌بندی می‌شوند. تنفس سریع و عمیق، زیادی مقدار کربن دی‌اکسید را از سیستم گردش خون خارج کرده، ورود اکسیژن را افزایش می‌دهد. و با این کار تأثیر تحریکی در روی تمام بدن می‌گذارد. این تأثیر به واسطه فعالیت عضلانی سریع و بالا رفتن سرعت متابولیک در تمام قسمت‌های بدن به وجود می‌آید. این تکنیک‌ها به عنوان پاک‌کننده و گرمابخش بدن و ذهن تشریح می‌شوند.

کاهش تهویه عموماً جزء روشهای کنترل تنفس یا آرامش‌بخش تقسیم‌بندی شده و تأثیرات آن تقریباً مخالف تأثیرات افزایش تهویه است. سطح دی‌اکسید کربن ممکن است کمی افزایش پیدا کند. در حالی که سطح اکسیژن به حالت طبیعی باقی می‌ماند. این روش‌ها همان‌طور که فرکانس امواج مغز را بالا می‌برند، سرعت متابولیسم را نیز می‌افزایند. و فرد را به سوی یک حالت آرام مراقبه هدایت می‌کنند. حالات فیزیکی و روانی که با افزایش و کاهش تهویه ایجاد می‌شوند، فقط به خاطر تغییرات در اکسیژن و دی‌اکسید کربن به تنهایی نیست. تأثیر کنترل تنفس بر مراکز تنفسی مغز، حرکات دیافراگم، پاسخ قلب و بسیاری فاکتورهای دیگر، بر این عوامل افزوده می‌شوند.

این یک نظریه و دید جدید و مدرن فیزیولوژیکی است. با این حال، یک نظریه فیزیولوژیکی قدیمی نیز وجود دارد که به بدن و ذهن با دیدی متفاوت نگاه می‌کند؛ این نظریه تجربی‌تر است و مبتنی است بر درک مستقیم. این نظریه راجع به پرانا، لایه‌های بدن، مراکز روانی، کانالهای انتقال انرژی، نیروی درک و غیره صحبت می‌کند، که در قسمت‌های بعدی توضیح داده خواهد شد. ■



لایه های پنج گانه

«هزاران سال پیش از این، یوگی ها، در آزمایشگاه بدن و ذهنشان، هسته وجودشان را تجزیه کرده، از آن پس ادعا کردند که آدمی از انرژی یا پرانا تشکیل یافته است. که این انرژی در فرکانس های مختلفی ارتعاش یافته تا بدن فیزیکی را بسازد.»

پارام هامسا ساتیاناندا

پرانای کیهانی یا پرانای اصلی، اصلی ترین انرژی حیات است و هر آنچه در جهان وجود دارد وابسته به آن است. آن نیرویی است حیاتی که در تمام موجودات حاضر است و شامل جاندار و بی جان می شود. پرانای کیهانی تمام حالات زنده را به وجود می آورد. با وجود اینکه هر کدام ممکن است با وجودی جدا و یا شکلی متفاوت به نظر برسند؛ همانند نور سفید که هنگام عبور از مواد با غلظت های متفاوت، طیف نوری مختلفی منتشر می کند، پرانای کیهانی نیز هنگام عبور از مواد با غلظت های متفاوت، حالات مختلفی به خود می گیرد. چگونه پرانا می تواند بر حسب سرعت فرکانس بدنی که در آن نفوذ کرده است، تجلی های گوناگونی از خود ارائه بدهد؟

بر اساس دستاوردهای علم یوگا بدن انسان از پنج سطح انرژی تشکیل شده که متقابلاً این سطوح از ناویژه به بسیار ویژه و ظریف، طبقه بندی شده اند که به آنها پنج لایه می گویند؛ بدن غذایی^۱، بدن پرائیک^۲، بدن روانی^۳، بدن اشراق یا درک مستقیم^۴ و بدن

1. annamaya

2. pranamaya

3. manomaya

سعادت^۵.

همان طور که یک ژنراتور، ماشین را به کار می‌اندازد، پرانای کیهانی نیز این پنج لایه را اداره می‌کند. پرانای کیهانی اجازه می‌دهد که این لایه‌ها، حتی هنگامی که ما خواب هستیم و در غیاب آگاهی نیز به طور دائم به عمل خود پردازند. در بسیاری از مردم، بیداری آگاهی فقط در سطح فیزیکی شکوفا می‌شود. بیداری لایه‌های ظریفتر از حالات هستی، از طریق یوگا و تمرینات تمرکزی مانند پرانایاما و پراناویدیا، قابل توسعه است.

هستی مطلق ما

لایه فیزیکی بدن: مشخصه‌اش نیاز به غذا، آب و هواست که سطحی ناویژه از حالت پرانا است. با این حال، هستی آن بیشترین احتیاج را به وجود پرانا دارد. با اینکه ممکن است ما بتوانیم بدون غذا تا ۶ هفته، بدون آب تا ۶ روز و بدون هوا تا شش دقیقه زنده بمانیم. ولی در لحظه کناره گرفتن پرانا، مرگ به سراغ ما می‌آید.

لایه دوم، لایه حیاتی یا بدن پرانیک است. بدن‌های فیزیکی و پرانیک، با هم، اساس ساختمان انسان را می‌سازند. حتی گاهی اوقات به نام شهر^۶، روح از آن یاد می‌شود. از طریق این بدن‌هاست که خودشناسی ممکن می‌گردد.

بنابراین، اگر کسی بخواهد لایه‌های عمیقتر آگاهی خود را بیدار کند، پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان راجع به فیزیولوژی و آناتومی بدن فیزیکی و پرانیک که شامل هفت چاکرا و نه دروازه (دو چشم، دو گوش، دو سوراخ بینی، دهان، مخرج و آلت تناسلی می‌شود). آگاهی کسب کند.

بدن پرانیک از بدن فیزیکی، ظرافت‌های بیشتری دارد و آن را فرا گرفته و از آن حمایت می‌کند. حیات را به درون تک‌تک سلول‌های بدن فیزیکی تزریق می‌کند. با این حال نه بدن پرانیک و نه بدن فیزیکی به تنهایی نمی‌توانند به حیات خود ادامه بدهند. بدن پرانیک هم سطح و هم شکل بدن فیزیکی است. همان طور که بدن فیزیکی توسط بدن پرانیک پشتیبانی و حمایت می‌شود، بدن پرانیک نیز توسط لایه‌های ظریفتری نظیر بدن روانی، بدن اشراق و بدن سعادت حمایت می‌شود.

4. vinyanamaya

5. anandamaya

6. atmapuri = اتما به معنی روح و بوری به معنای شهر

لایه روانی، به طور همزمان چندین عمل را انجام می‌دهد و دو لایه ناویژه یعنی بدن غذایی و بدن پرانیک را به صورت یک کل مرتبط حفظ می‌کند. این لایه مانند واسطه خبری بین بدن‌ها عمل می‌کند. تجربیات و احساسات عالم بیرون را به بدن اشراق و اثرات بدن اشراق را به بدن ناویژه منتقل می‌کند. ذهن برای رسیدن به بزرگترین سرعت تواناست. تفکر، آخرین تجلی حرکت است. ذهن می‌تواند در هر لحظه به عقب و جلو حرکت کند. زمان به عنوان سد و حصار ذهن تلقی نمی‌شود بلکه در خلال مراقبه حالت توقف کامل زمان، تجربه می‌شود.

لایه ادراک مستقیم یا اشراق، بدن روانی را فراگرفته و از آن ظرفیت‌ر است. هنگامی که این لایه بیدار شود، شخص شروع به تجربه کردن زندگی در سطح درک مستقیم پدیده‌ها کرده، حقایق نهان در پشت ظاهر را در می‌یابد. این لایه انسان را به سمت خرد و عقل راهنمایی می‌کند.

بدن سعادت، آخرین و ظرفیت‌ترین لایه‌ها است. بدنی مافوق و برتر از جهان مادی است. محل سکونت ظرفیت‌ترین پراناست و ماورای تمام تعاریف است.

بیداری قوه درک پرانا

پرانا در تمام لایه‌های پنجگانه وجود دارد چه ناویژه و چه ویژه و ظرفیت. پرانا تمام لایه‌ها را پرورش داده و حمایت می‌کند و ارتباط صحیح بین آنها برقرار می‌نماید. در هر وجود و در هر چیزی فقط یک پرانا وجود دارد. با آگاهی یافتن نسبت به پرانای وجودمان، با پرانای کیهانی مرتبط می‌شویم و از پرانای درون تمام موجودات زنده آگاه می‌شویم.

تکنیک‌های کنترل تنفسی و نیروی شفابخشی، از بهترین و مستقل‌ترین روش‌هایی هستند که سبب می‌شوند، به طور مستقیم پرانا را در لایه‌های پنجگانه مختلف از نظر ظرافت، درک کرده، تجربه کنیم. بعد از بیداری پرانا، ما جریان، حالت، رنگ و کیفیت آن را در تمام لایه‌ها، درک می‌کنیم.

سپس ما بدن سعادت را، جایی که جنبه‌های ظرفیت ذهن قابل مشاهده است و محل استقرار نور است، درک می‌کنیم. درخشش و کیفیت آن نور، بستگی به میزان خالص بودن ذهن ما دارد. بعضی از مردم بدن سعادت را به صورت یک لایه از نور که دارای شکل و

حالت است می‌بینند و بعضی دیگر به صورت نوری که از یک منبع مرکزی به صورت چرخان صادر می‌شود.

بدن اشراق، در حالت تمرکز جایی که ما توانایی درک جوهرهٔ اشیاء را پیدا می‌کنیم، دیده می‌شود. آخرین لایه‌ای که وارد آن می‌شویم، اقیانوسی از سعادت یعنی آناند اما یا کوشاست، این لایه آستانهٔ سامادهی، مسکن پرام آتما و خود کیهان است. این لایه ممکن است به صورت یک تخم مرغ درخشان به نظر برسد یا یک شیوالینگام درخشان.

در طول تمرینات پراناویدیا، درک این پنج لایه به طور مرحله به مرحله تدریجی صورت می‌پذیرد. یک درک مستقیم باعث بیداری سطوح مختلف پرانا می‌شود که تشکیل دهندهٔ بدن ما هستند. با به دست آمدن کنترل بر روی پرانای خودمان، همچنین می‌توانیم شروع به تأثیر گذاشتن بر پرانای دیگران نیز بکنیم. این همان منشأ شفای پرانیکی است و فقط در صورتی موفق است که ما به وسیلهٔ تمرینات نیرومند یوگا، خودمان را خالص و پاک و متعادل بکنیم. هنگامی که تمام این لایه‌ها باز شوند، ما به حالت سامادهی می‌رسیم؛ خویشتن خویش. ■



چاکراها - مبدل‌های انرژی

«سعی در فهم چاکراها، تنها از طریق نوشته‌ها و توضیحات شفاهی دیگران امکان‌پذیر نیست و علاوه بر آن باید خودتان آنها را تمرین کرده، دانش شخصی خودتان را به دست آورید. تا آن‌را به طور عمده بیشتر یک دانش عملی است تا دانشی که فقط به معنویات می‌پردازد. فقط تمرین عملی است که راهبر ما به سوی تجارب صحیح و دانش درست است.»

پارام‌هامسا ساتیاناندا

شبکهٔ پرانیک که شامل بدن پرانیکی است، به وسیلهٔ مراکز روحی یا چاکراها سوخت‌گیری می‌کند. چاکراها، مراکز ظریف و بسیار پر قدرتی از انرژی هستند که پرانای کیهانی را دریافت کرده، مانند یک مبدل ولتاژ، آن را کاهش یا افزایش می‌دهند و در اختیار ارگان‌ها و قسمت‌های مختلف بدن قرار می‌دهند. این مراکز روانی همان‌طور که پرانا را برای عملکردها و قسمت‌های مشخص بدن مورد استفاده قرار می‌دهند، به همان نسبت می‌توانند به عنوان ماشه‌ای برای بیدار کردن توانایی‌های برتر و آگاهی‌های عمیق‌تر به کار روند.

سیستم‌های مختلف یوگا، مخصوصاً هاتا یوگا و کریا یوگا، به طور منظم چاکراها را در ابتدا تصفیه و پاکسازی کرده، آنها را متعادل و سپس بیدار می‌کنند؛ چه به طور جداگانه و چه همه با هم. هنگامی که چاکراها به وسیلهٔ این تمرینات آماده شدند، طبیعتاً سطح پرانیک هم بالا رفته، ظرفیت می‌شود. بنابراین بیدارسازی و تجربه کردن این

انتقال دهندگان پرانا، کمی سخت و مشکل است.

چاکرای مولاداهارا

مولاداهارا، پایین‌ترین مرکز و یا مرکز کل انرژی حیاتی است. محل قرارگیری کسندالینی شاکتی است. در اصطلاحات فلسفی، مولاداهارا به عنوان مولاپراکرتی پایه و مأخذی مافوق ماده طبیعت فیزیکی، تصور می‌شود. مواد و حالت‌ها در این عالم، باید دارای یک پایه و منبعی باشند که از آن ظاهر شده، پس از تجزیه و انهدام به آن برگردند. و این منبع، منبع اصلی تمام تکامل‌های تدریجی مولاپراکرتی نامیده می‌شود. بنابراین، مولاداهارا به عنوان پایه مولاپراکرتی، مسؤول هر آنچه که در عالم معنا و حالت‌های دیگر آشکار می‌شود، است.

در پراناویدیا، مولاداهارا بسیار مهم است؛ زیرا یک مکان تولیدکننده پرانا است و بیداری پرانا از مولاداهارا شروع می‌شود و در طول نخاع از طریق نادی پنگالا، صعود می‌کند. پنگالا فقط یک کانال است و انرژی از مولاداهارا نشأت می‌گیرد. همچنین مولاداهارا به عنوان کلید مستقیم برای بیداری چاکرای آجنا است. بدون بیداری پرانا در مولاداهارا، متقابلاً بیداری در آجنا نیز صورت نمی‌پذیرد. بنابراین، در پراناویدیا، ارتباط متقابل بین چاکراهای مولاداهارا و آجنا بسیار مهم است. مولاداهارا تولیدکننده و آجنا توزیع‌کننده است.

محل قرار گرفتن مولاداهارا در مردان، ناحیه عجان (میان‌دوره)، بین اندام تناسلی و سوراخ مقعد و در زنان، در ناحیه گردن رحم است. در اینجا نقطه‌ای وجود دارد که در سانسکریت به نام 'گره یا عقده برهما، نامیده شده است. تا وقتی که این گره بسته باقی



بماند، انرژی واقع شده در این مکان بلوکه است. در لحظه‌ای که این گره به وسیله پرانا‌شاکتی باز شود، انرژی لایتناهی و تجربیات روحی از مولاداهارا ناشی می‌شود. مولاداهارا در بدن غذایی، قرار دارد و عنصر آن به زمین وابسته است. در زمینه پرانیکی مولاداهارا با آپاناوایو مرتبط است. نیرویی که به سمت پایین حرکت می‌کند و مسئول دفع مدفوع، ادرار، باد، خروج منی، نیرویی که نوزاد را از داخل رحم به بیرون می‌راند و غیره است. در اصطلاحات روانی، مولاداهارا با ذهن ناآگاه در ارتباط است. ذهنی که جایگاه غرایز پست حیوانی و ترس است. بنابراین مدخلی هم برای بهشت و هم برای دوزخ است. جایگاهی هم برای زندگی پست و هم برای زندگی متعالی است. بی‌جاماترای آن یا کلید اصلی آن مولاداهارا، لام^۱ است.

چاکرای سوادهیستانا

سوادهیستانا که به معنای مکان خصوصی یا شخصی است، دومین چاکرا می‌باشد. موقعیت فیزیکی آن نزدیک مولاداهارا قرار گرفته و همچنین مستلزم و مسئول بیداری پرانا‌شاکتی است. سوادهیستانا به صورت اساس و زمینه هستی منحصر به فرد و منبع تمام ساماسکاراها و احساسات نهان، فرض شده است. بنابراین، در ابتدا نوعی سد و مانع کارمایی تشکیل می‌دهد که بیداری پرانا و عبور از این سطح را با مشکل مواجه می‌کند. در اصطلاحات روانی، سوادهیستانا با ذهن نیم‌آگاه و به همین ترتیب با حالت سستی و خواب‌آلودگی در ارتباط است. هنگامی که پرانا، سوادهیستانا را فعال می‌کند، ممکن است احساس لذت‌جویی، مخصوصاً در مورد غذا و میل جنسی، افزایش پیدا کند. این تمایلات در صورتی که ما را به خود مشغول سازند می‌توانند به عنوان مانعی در سر راه بیداری پرانا باشند، ما باید اراده خود را محکم سازیم تا بتوانیم از این مرکز عبور کنیم.

سوادهیستانا با بدن پرانیک در ارتباط است و با دستگاه تولید مثل و سیستم جنسی مطابقت دارد. مکان فیزیکی آن در انتهای ستون فقرات، در ناحیه دنبالچه قرار دارد. همچنین با آپاناوایو و عنصر آب مرتبط است. بی‌جاماترای این مرکز، وام^۲ است.

چاکرای مانی پورا

مانی پورا به معنای شهر جواهرها و یا لوتوس جواهرنشان است. توسعه بیداری این چاکرا، برای حصول موقعیت در پراناویدیا، بسیار مهم است. زیرا مخزن و مرکز پرانا است و با گرما، نیروی زیست، نیروی محرک، نیروی تولیدکننده و نیروی نگهدارنده در ارتباط است. مانی پورا اغلب با مدارهای خیره کننده خورشید، به جز آنهایی که فاقد نیروی حیاتی هستند، مقایسه می شود. همان طور که خورشید به طور متناوب نور و انرژی ساطع می کند، مانی پورا هم انرژی پرانیکی را ساطع و در طول بدن توزیع می کند، و تمام مراحل زندگی را منظم کرده، به آنها سوخت می رساند.

از سه گونا یا کیفیت های طبیعت گونای مسلط بر، مانی پورا، راجاس^۱ یا فعالیت، نیروی محرکه، قدرت و اراده است. در صورتی که، گونای مسلط بر مولادها را و سوادهیستانا، تاماس^۲ یا نادانی، جهالت و سستی است. عنصر مانی پورا آتش و نیروی پرانیکی آن سامانا می باشد که عمل هضم و جذب مواد غذایی را برعهده دارد. مانی پورا و سوادهیستانا هر دو مکان یا بدن پرانیک هستند. موقعیت آن در دیواره داخلی ستون فقرات، مستقیماً برابر ناف است. بی جا مانترای مانی پورا رام^۳ است.

چاکرای آناهاتا

آناهاتا به معنای ضد ضربه و نشکن است. این چاکرا، مکان آناهات نادا (صوت آناهات) است؛ صدایی بسیار ظریف و عالمگیر که تنها در حالت های عمیق مراقبه تجربه می شود. به این صدا ضد ضربه و نشکن گفته می شود. چون توسط عوامل خارجی تولید نشده، و نه تنها توسط گوش شنیده نمی شود، بلکه به واسطه ذهن و حتی روح و روان هم قابل شنیدن نیست. صدایی خارج از جهان مادی است که فقط به وسیله آگاهی خالص درک می شود. آناهاتا مرکز قلب است و به همین دلیل مسؤول بیداری، احساسات پاک و تصفیه شده ای است که نشانه ای اختصاصی از عشق جهانی هستند. فرد با آناهاتای بیدار، عموماً نسبت به احساسات دیگران بسیار حساس است و دارای قوه لامسه گسترش یافته ای است. این افراد توانایی شفا دادن دیگران را چه از طریق

1. rajas

2. tamas

3. ram

لمس کردن و چه از طریق منتشر کردن انرژی، دارند. بسیاری از مردم که توانایی معجزه آسای شفادهنگی دارند، این کار را از طریق عامل آناهاتا انجام می‌دهند. مرکز قلب، مکان عشق الهی است. در این مکان است که احساسات به صورت فداکاری و سرسپردگی، تغییر کانال می‌دهند. دومین گره فیزیکی، ویشنوگرانتی^۱ که نشان دهنده وابستگی به قید و بندهای احساسی است، در این مکان قرار دارد. هنگامی که این گره باز شود، فرد از تمام خودخواهی‌ها، خودپرستی‌ها و وابستگی‌های احساسی آزاد شده، به کنترل روحی و احساسی، تعادل و آرامش و صلح نائل می‌شود.

آناهاتا، در ارتباط با بدن اشراق است. در این مرحله است که از قید سرنوشت آزاد شده و تقدیر خودمان را تحت کنترل در می‌آوریم. بنابراین، در آناهاتا به سمبل درخت آرزوها^۲ برمی‌خوریم. هنگامی که این درخت شروع به شکوفا شدن می‌کند، هرآنچه که ما فکر و یا آرزو می‌کنیم صورت حقیقت به خود می‌گیرد. آناهاتا هم سطح قلب واقع شده است. عنصر آن هوا و وایوی آن پرانا است. نیروی صعودکننده‌ای که قلب و شش‌ها را در کنترل دارد. بی‌جاماترای آن یام^۳ است.

چاکرای ویشودهی

ویشودهی به عنوان مرکز تصفیه‌کننده شناخته شده است. نکتار از ییندو به داخل این چاکرا، نزول می‌کند. در یک چاکرای فعال و سالم، نکتار خالص می‌تواند سلامت، نیروی حیات و طول عمر به ارمغان بیاورد. هنگامی که این چاکرا فعال است، ما قطرات سرد و شیرین نکتار را احساس می‌کنیم که به گلو می‌چکد و به وجود آورنده حالت مستی نشاط آور است.

عنصر ویشودهی اتر، (آکاش)^۴ است. با تمرکز بر ویشودهی، ذهن خالص و خالی، آزاد از هرگونه تفکر، مانند اتر می‌شود. توانایی هضم سموم، چه داخلی و چه خارجی، از محدود توانایی‌های موجود در این چاکراست. در این مرحله تمام مواد زهرآلود و کلیه تجارب منفی زندگی می‌تواند جذب شده، به صورت سعادت و خوشی ظاهر شود. این چاکرا، با بدن اشراق یا درک مستقیم در ارتباط است. در این مکان است که

1. vishnu granthi

2. kalpa taru

3. yam

4. akasha

توسعه ذهن آغاز شده، توانایی دریافت نوسانات تفکرات دیگران وجود دارد. می‌تواند مانند ترانزیستور یک رادیو عمل کند و به شخص اجازه دهد که با افکار شخص دیگر، چه دور و چه نزدیک، سازگاری پیدا کند. ویشودهی همچنین مرکز دریافت نوسانات صداست. هنگامی که ویشودهی خالص و پاک شود، حس شنوایی نه تنها از طریق گوش، بلکه ذهن هم، بسیار تیز و دقیق می‌شود.

ویشودهی در ناحیه عضلانی گردن، مقابل حفره گلو یا غده تیروئید قرار گرفته است. وایوی آن اودانا می‌باشد. که تارهای صوتی و بقیه ارگان‌های حسی را تحت کنترل دارد. ویشودهی به عنوان چشمه جوانی شناخته شده است. در متن‌های یوگا، نقل شده است که با بیداری این مرکز تمام بیماری‌ها درمان و حتی یک فرد پیر، جوان می‌شود. همه اینها به خاطر این است که نکتار ترشح شده از بیندو فرم بسیار پر قدرت و غلیظی از پرانا است. به طور حتم، منبع حیات است. بی‌جاماترا برای چاکرای ویشودهی هام است.

چاکرای آجنا

آجنا در لغت به معنای فرمان دادن یا اخطار کردن است. همچنین به عنوان چاکرای گورو شناخته شده است. این چاکرا نقطه‌ای است که در آن سه نادی عمده، آیدا، پنگالا و سوشومنا با هم تلاقی پیدا می‌کنند و به صورت یک جریان آگاهی متحد شده، به سوی ساهاسرارا جریان پیدا می‌کنند. در طول مراقبه عمیق، هنگامی که تمامی حواس از کار می‌افتند و فرد به حالت شونیا^۱ (تهی) صعود پیدا می‌کند، پرتویخش، با فرمان دادن از این مرکز پرتوجو را از آجنا به ساهاسرارا، هدایت می‌کند.

آجنا همچنین به عنوان چشم سوم، چشم شیوا، چشم بصیرت و چشمی که بیشتر به درون خیره می‌شود تا بیرون، معرفی شده است. غالباً به نام چشم الهی یا چشم خرد نامیده می‌شود؛ زیرا از طریق این مرکز است که طالب روحی، به وحی و بصیرتی که در بطن طبیعت هستی وجود دارد می‌رسد. این همان مقطعی است که ارتباط مستقیم ذهن با ذهن اتفاق می‌افتد، و جایگاهی است که شخص می‌تواند وارد ابعاد روحی و اختری شود.

چاکرای آجنا به عنوان مرکز ذهن، مسئول و پاسخگوی سطح بالاتری از آگاهی است. هنگامی که شما آجنا را توسعه می‌دهید، شروع به دست آوردن قدرت‌های روحی می‌کنید و این دستیابی به گرهی به نام عقده یا گره شیوا، تشبیه شده است. این گره سمبلی است برای به دست آوردن توانایی‌های روحی و سمبلی برای یک سیدهی که توانسته آجناچاکرای خود را بیدار کند. این گره به طور مؤثری مانع تکامل روحی ما می‌شود، تا زمانی که بر پدیده‌های روحی به دست آمده غالب شویم و این گره باز شود. آجنا در رأس ستون فقرات، در مخ قرار گرفته است. با اینکه هیچ موجودیت فیزیولوژیکی ندارد، با این حال با غده پینه‌آل (صنوبری) مطابق است. این غده در بچه‌ها فعال و به تدریج با رشد و رسیدن به سن بلوغ فاسد می‌شود. ماثه بیداری آجنا، که در مرکز بین دو ابرو قرار گرفته است، به نام بروماریا نامیده می‌شود. این نقطه کانونی بسیار مهم برای تمرینات مراقبه تمرکز و تصویرسازی است.

برای موفق شدن در پراناویدیا، توسعه چاکرای آجنا بسیار مهم است. اگر این چاکراتا حد مشخصی توسعه پیدا نکند، پرانا هرگز به صورت نور تجربه نخواهد شد. مشاهده نور معمولاً، ابتدا در کاشترام آجنا یا براهمامایا (نقطه بین دو ابرو)، یا در چیدآکاش^۱، صورت می‌پذیرد. چیدآکاش فضایی از آگاهی است که مستقیماً با آجنا در ارتباط است (فضای مقابل پیشانی).

در تمرین پراناویدیا، آجنا مانند مرکز کنترلی برای توزیع پرانا عمل می‌کند. اگر مشاهده نور در آجنا به خوبی صورت پذیرد، شخص، دیگر مشگلی در ارتباط با مشاهده صعود پرانا و حرکتش در کل بدن نخواهد داشت. در غیر این صورت، تا قبل از رسیدن به نتایج عملی، فرد باید از تخیل و تصور خود استفاده کند. پرانایی که با آجنا در ارتباط است، و یاناوایو است، نیرویی که به همه جا سرایت می‌کند (جاری می‌شود). تاوا یا عنصر آن، ماناس^۲ یا ذهن است. اینجا نقطه‌ای است که ذهن از نایژه به ویژه تغییر پیدا می‌کند، از عالم بیرون به عالم درون. آجنا در لایه اشراق قرار داشته، بی‌جامانترای آن. اُم است.

بیندو و یسارگا

بیندو به عنوان مدخلی برای شونیا در نظر گرفته می‌شود. بیندو منبع نهایی هر چیزی است که پدید می‌آید و یا هر چیزی که تجزیه و متلاشی می‌شود. مکانی است که در آنجا، اولین تعدّد و گوناگونی به وجود می‌آید. در بیندو انرژی برای تکامل مواد موجود در عالم و عکسی از خلقت وجود دارد.

این چاکرا در پشت سر قرار گرفته است. در نقطه‌ای که هندوهای برهمایی دسته‌ای از موهای خود را گره می‌زنند. با اینکه چاکرای کوچکی است، اما در مراحل پیشرفته یوگا از جمله پراناویدیا، نقش مهمی دارد. ساهاسراها، بالاترین نقطه تکامل انسان، نماینده پرانای جهانی، هدف غائی پراناویدیا است. هنگامی که پرانای بزرگ را تمرین می‌کنیم، دیگر لزومی به تمرین تکنیک‌ها نیست. تغییر و تحوّل خود به خود توسط یک فکر، یک اشاره، یک کلمه یا یک نگاه به وجود می‌آید.

بیندو، منشأ خلقت، توسط هلال ماه و یک قطره سفید از نکتار، نمایش داده می‌شود. بر طبق احادیث تانتریک، در مراکز بالاتر لایه‌های فوقانی کورتکس مغز، حفره‌ای حاوی مقدار اندکی ترشحات سیال وجود دارد. در مرکز آن ترشحات ریز، نقطه‌ای مانند جزیره‌ای در وسط یک دریاچه وجود دارد. در قالب فیزیولوژی روانی، به این نقطه کوچک، بیندو و یسارگا می‌گویند.

در فنون تانتریک و هاتایوگا، نوشته شده است که بیندو، نکتار^۱ تولید می‌کند که بسیار مست‌کننده است، و خورشید آن را مصرف می‌کند. این بدان معناست که در طول زندگی طبیعی، قطرات نکتار، به مانی‌پورا ریخته، توسط عنصر آتش سوزانده می‌شوند. به خاطر همین سوزاندن نکتار است که ما از سه ناخوشی رنج می‌بریم که عبارت‌اند از: پیری^۲، مریضی^۳ و مرگ^۴.

یوگا و تانتر، تکنیک‌هایی را به کار برده‌اند که با استفاده از آنها می‌توانیم تمام این مراحل را معکوس کنیم. پس نکتار دیگر به مانی‌پورا نمی‌ریزد. علاوه بر این، ما می‌توانیم آن را در ویشودهی نگه داشته، یا آن را از مانی‌پورا به ویشودهی و سپس به بیندو برگردانیم. در این حالت است که فناپذیری و جاودانگی را تجربه می‌کنیم. بوده‌اند

1. amrit

2. jara

3. vyadhi

4. mrityu

یوگی‌هایی که از عهده این کار برآمده‌اند.

از نقطه نظر تکامل، این مطلب باید مورد توجه قرار بگیرد که در پرانای عالم منشأ خلقت^۱ قرار دارد. و اولین تجلی خلقت نادا یا صدا بود. بنابراین بیندو همچنین مکانی است که در آن صداهای روحی و روانی را می‌توان شنید.

سahasrara

سahasrara، مکان آگاهی برتر، در تاج سر واقع شده است.^۲ گفته شده است که بالاترین مرکز روحی است، ولی در واقع به هیچ عنوان یک مرکز روحی و روانی نیست؛ زیرا ماورای قلمرو و محدوده روح است. سahasrara، اوج صعود تدریجی در خلال چاکراهای متفاوت است و در واقع کلید اصلی کنترل بیداری تمام چاکراها از مولادها را تا آجنا می‌باشد. نیروی چاکراها، در خود چاکراها ساکن نیست بلکه در سahasrara واقع است. چاکراها فقط نقش کلید را بازی می‌کنند، در حالی که تمام پتانسیل و قدرت آنها در سahasrara قرار دارد.

در واقع سahasrara یک چاکرا نیست، یک مجموعه مطلق کاملی است که از به هم پیوستن آگاهی کل و پرانای کل به وجود آمده است. هنگامی که کندالینی شاکتی به سahasrara می‌رسد، به عنوان اتحاد شیوا و شاکتی شناخته می‌شود. در این حالت، آگاهی فردی از بین رفته، آگاهی جهانی به وجود می‌آید.

سahasrara مانند یک لوتوس هزار برگ مشاهده می‌شود که به سوی ابدیت و جاودانگی شکوفا شده است. از نظر بعد، لایتنای است و مانند گنبد شگفت‌انگیز تابانی جلوه می‌کند. در بدن روانی، نقطه آن در تاج سر، جایی که در همه حال به خارج گسترش پیدا کرده است، مشخص شده است. سahasrara با بدن سعادت در ارتباط است.

ابعاد سه گانه چاکراها

در بدن انسان، مولاداهارا پایین‌ترین چاکرا و ساهاسرا را بالاترین چاکراست. با این حال این تمام تصویر ارائه شده نیست. سه دسته چاکرا وجود دارد. پایین‌ترین دسته از چاکراها به غریزه و بدن حیوانی تعلق داشته و پایین مولاداهارا قرار دارد. این دسته شامل هفت چاکراست که در، بیوان و جماد وجود دارد.

حالا در موقعیت بشری، ما مافوق این هفت چاکرای پست قرار گرفته‌ایم^۱ و در وجود خودمان با مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا، بیندو و ساهاسرارا، سر و کار داریم. هنگامی که ما از بودن در قالب انسان، دست بکشیم و مافوق وجودمان قرار بگیریم، سومین دسته چاکراها شروع به فعالیت در درون ما می‌کنند. این دسته سوم با لوکاها^۲ یا ابعاد هستی نشان داده می‌شوند و عبارتند از: بهولوکا^۳، بهووالوکا^۴، سواهاالوکا^۵، ماهالوکا^۶، جاناهاالوکا^۷، ناپاهالوکا^۸ و سائیتالوکا^۹. اینها هفت بعد یا قسمت برتر آگاهی هستند.

در طول تمرین پراناویدیا، ما می‌توانیم دسته چاکراهای انسانی را بیدار کنیم. بعد از اینکه آنها بیدار شدند و موفق شدیم تا انرژی کندالینی را از مولاداهارا تا ساهاسرارا صعود دهیم، سپس هوشیاری و تجربه کردن قسمت‌های بالاتر هستی، آغاز می‌شود.

۱. کل حیات هستی از ۱۴ منبع انرژی (چاکرا) تغذیه می‌شود؛ ۷ چاکرا اختصاص به جماد، گیاه و حیوان دارد و ۷ چاکرا اختصاص به انسان، چاکرای مولاداهارا خط مرز حیوان و انسان است که در حیوانات حد اعلا و در انسان حد پایین فرض شده است.

2. loka

4. bhura

6. maha

8. janaha

3. bhu

5. swaha

7. janha

9. satya



بدن پرانیک ✓

«هنگامی که ما به یخ گرما می‌دهیم، انرژی درون آن را سرعت می‌بخشیم. و یخ به آب تبدیل می‌شود. حالت مشخصه آب، جاری بودن است. بنابراین در لایه پرانامایا نیز، پرانا در رودهای انرژی جریان می‌یابد.»

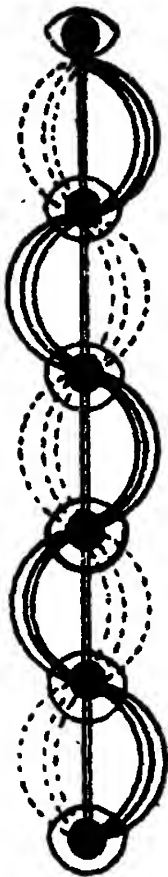
پارام‌هام‌ساستیاناندا

مفهوم پرانا در یوگا، بسیار علمی است. هنگامی که ما راجع به پرانا صحبت می‌کنیم، منظور ما تنفس، هوا یا اکسیژن نیست. مفهوم صریح و علمی پرانا نیروی اصلی حیات است. پرانایک لغت سانسکریت است که از دو بخش «پرا» و «نا» تشکیل شده است. «نا» به معنای حرکت است و پیشوند «پرا» به معنای همیشگی و پایدار. بنابراین پرانا به معنای حرکت دائمی است. این حرکت دائمی، درست از رحم مادر آغاز می‌شود. (زمانی که نطفه در رحم مادر گذاشته می‌شود).

در بدن فیزیکی، ما دو نوع انرژی داریم، پرانا‌شاکتی و ماناس یا چیتا‌شاکتی. پرانا‌شاکتی نشان‌دهنده نیروی حیاتی یا حرکت است. در حالی که ماناس شاکتی انرژی روحی است. این بدان معناست که در هر دستگاه بدن، دو کانال وجود دارد که انرژی را تأمین می‌کند. فیزیولوژی مدرن، دو نوع سیستم عصبی را علاوه بر سمپاتیک و پاراسمپاتیک توضیح می‌دهد، سیستم اطلاعاتی مربوط به حواس و سیستم محرک دینامیکی. این دو سیستم از داخل به همه ارگان‌های بدن متصل هستند. و از این راه، هر ارگان از انرژی پرانیک و ذهنی تأمین می‌شود.

شبکه انرژی

بزرگراه‌هایی که جریان پرانیک در تمام طول بدن در آنها جاری می‌شود. به نام نادی شناخته می‌شوند. اصطلاح نادی باید به طور صحیح درک شود. عصب و نادی دو چیز کاملاً متفاوت هستند. عصب به بدن فیزیکی مربوط است. ولی نادی به بدن پرانیکی، حیاتی و به لایه‌های ظریفتر وابسته است. نادی‌ها باید به عنوان مکان وقایع، جریان‌ها و چیزهایی که در حرکت دائم هستند، مورد توجه قرار بگیرند. نادی‌ها، انرژی را تهیه کرده، به وسیله شبکه ارتباطی بسیار پهناوری از خطوط فیبر مانند که پرانا را در هر حالتی به عقب و جلو می‌برند، اداره می‌شوند.



بر طبق متون یوگا، پرانا و آگاهی از طریق هفتاد و دو هزار نادی یا کانال در سرتاسر بدن پخش می‌شوند. در بین این هفتاد و دو هزار نادی، ده نادی اصلی و از این ده نادی، سه تای آنها مهمترین هستند. این سه نادی، آیداء، پنگالا و سوشومنا هستند. نادی آیداء، کانالی برای انرژی روانی، نادی پنگالا کانالی برای انرژی حیاتی و نادی سوشومنا کانالی برای انرژی روحی است.

این سه نادی از مولاداهارا که در دهانه رحم جنس مؤنث و ناحیه عجان در جنس مذکر قرار دارد، آغاز می‌شوند. در پرانا یاما، ما می‌آموزیم که جریان این سه نادی را به طرق مختلف، در دست خود بگیریم. برای پراناویدیا (شفابخشی)، بیداری یا بالا رفتن پرانا، از مولاداهارا به وسیله نادی پنگالا انجام می‌شود. در ابتدا پنگالا از مولاداهارا به سمت راست جریان پیدا می‌کند و در هر چاکرا آیداء را قطع می‌کند. در تمام طول مسیر تا آجنا، آیداء از مولاداهارا به سمت چپ جریان پیدا می‌کند.

بعد از مولاداهارا، پنج چاکرای دیگر می‌ماند که نادی‌ها

از آنها عبور می‌کنند. اولی، سوادهیستاناست که در انتهای ستون فقرات در ناحیه دنبالچه قرار دارد، در اینجا نادی پنگالا به سمت چپ می‌رود. دومی، مانی پوراست که در دیواره

داخلی ستون فقرات، مستقیماً رو به روی ناف قرار گرفته است. در اینجا، در این شبکه خورشیدی پنگالا به سمت راست عبور می‌کند. سومی، آناهاتا است که در دیواره داخلی ستون فقرات، درست رو به روی قلب قرار گرفته است. در این شبکه قلبی، پنگالا به سمت چپ می‌رود. چهارمی، ویشودهی است که در پشت حفره گلو، پیدا می‌شود و در اینجا پنگالا به سمت راست عبور می‌کند. پنجمی، آجنا است که در بصل النخاع در مغز میانی قرار دارد و پنگالا در اینجا خاتمه پیدا می‌کند.

به طور مشابه، نادای آیدا نیز از هر چاکرا عبور می‌کند ولی در سمت مخالف، نادای سوشومنا به طور متقاطع عبور نمی‌کند بلکه به طور مستقیم از مرکز هر چاکرا عبور می‌کند. سوشومنا نادای کنترل کننده است که در حال حاضر به طور کامل خوابیده است. آیدا و پنگالا به طور متناوب با هم کار می‌کنند. بعضی مواقع آیدا و بعضی مواقع پنگالا فعال است. این براساس یک تعادل پایه‌ای در سیستم پرانیکی است. از نظر فیزیولوژی، عملکرد این نادای‌ها، بازتابی است از جریان پیدا کردن هوا در سوراخ‌های بینی. اگر شما در هر لحظه به جریان تنفس خودتان دقت کنید، می‌بینید که سوراخ بینی سمت راست جریان بیشتری را از خود عبور می‌دهد تا سوراخ بینی سمت چپ و یا ممکن است سوراخ سمت چپ به طور کامل بسته باشد. در این حالت فعالیت پنگالا افزایش پیدا می‌کند. بعد از مدتی، این ریتم تغییر پیدا می‌کند، سوراخ سمت چپ باز می‌شود و سوراخ سمت راست از فعالیت افتاده و یا کاملاً بسته می‌شود. بنابراین دم و بازدم از سوراخ سمت چپ بینی انجام و به دنبال خود افزایش فعالیت آیدا را به همراه دارد. بعضی مواقع هر دو سوراخ باز و در حال فعالیت هستند. در این حالت سوشومنا فعال است.

وقتی سوراخ بینی سمت راست به کار می‌افتد، می‌گوییم که پنگالا از آیدا فعالتر است. پنگالا، هدایت کننده پرانا شاکتی، انرژی حیاتی یا انرژی خورشیدی است. هنگامی که فعال است، احساس حرکت انرژی فیزیکی و برون‌گرایی غالب است. هنگامی که سوراخ سمت چپ فعال است می‌گوییم آیدا، هدایت کننده ماناس شاکتی، انرژی روانی یا قمری، در فعالیت بیشتری نسبت به پنگالا است. در این حالت، احساس آسایش، خواب‌آلودگی و فعالیت‌های ذهنی غالب است. این بیشتر یک انرژی انفعالی است و شخص تمایل پیدا می‌کند که بیشتر به درون توجه کند.

هنگامی که هر دو سوراخ بینی با هم باز هستند، می‌گوئیم سوشومنا فعال است. سوشومنا هدایت‌کننده انرژی روحی کندالینی است. هنگام فعالیت سوشومنا، ممکن است احساس متانت و ثبات حکمفرما باشد. هر جا که باشید، حتی در حال رانندگی کردن در وسط یک ترافیک سنگین، هنگام فعالیت سوشومنا می‌توانید به طور خودبه‌خود به حالت مراقبه فرو روید. هنگامی که انرژی در سوشومنا جریان دارد، بهترین موقعیت برای هر نوع سادانا است. چه تمرکز چه مراقبه برای بیدار کردن پرانا، چاکراها و کندالینی.

پرانا‌های پنج‌گانه

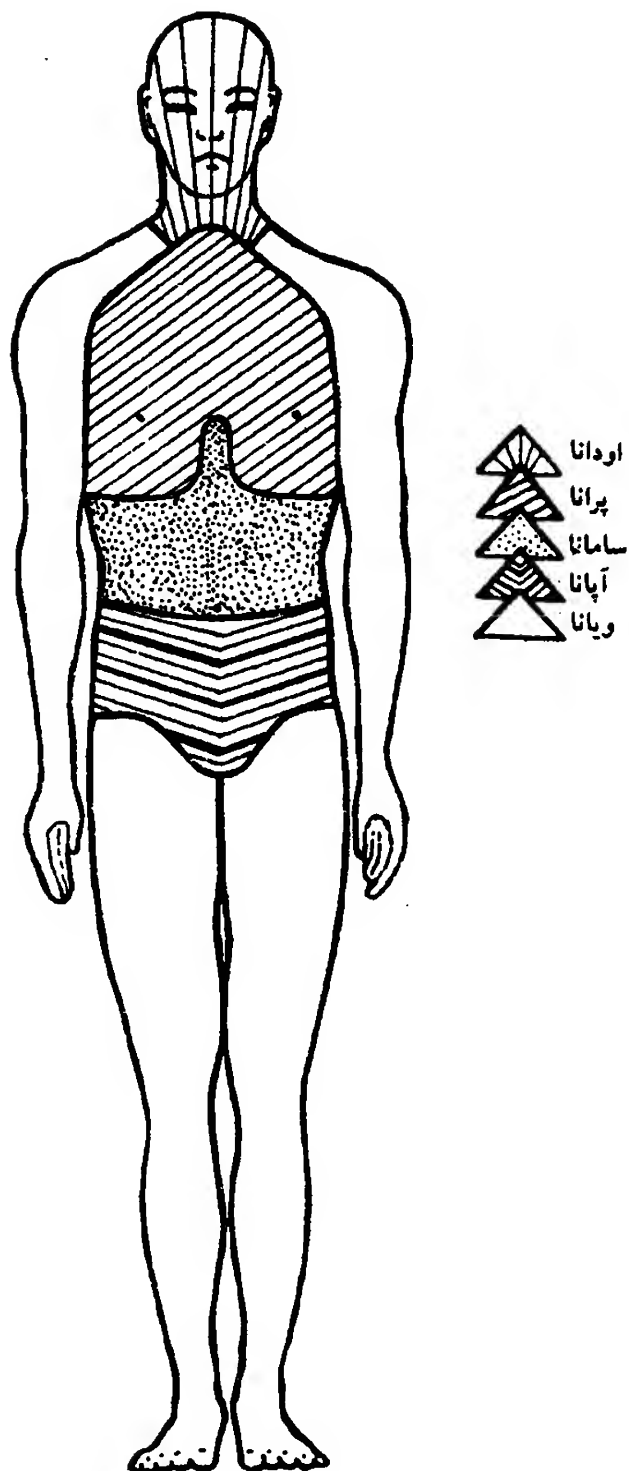
براساس تعالیم یوگا، بدن پرانیکی که شامل خود پرانا و شبکه‌هایی که پرانا را حمل می‌کنند می‌باشد. به پنج پرانای جزئی‌تر تقسیم می‌شود که در مجموع به نام پنج پرانا شناخته می‌شوند و عبارتند از: پرانا، آپانا، سامانا، اودانا و ویانا. عمل این پنج پرانا مربوط به پنج چاکرای پایینی و نادی‌های مختلف است. اینها تجلی‌های جداگانه پرانا نیستند بلکه همان یک پرانا یا ماه‌پرانا هستند که برحسب حوزه فعالیتشان تقسیم شده‌اند.

پرانای جزئی، که پرانا نامیده می‌شود در اینجا همان پرانای اصلی نیست، بلکه به قسمت مشخصی از بدن از حنجره تا بالای دیافراگم، تعلق دارد و عملکرد قلب، ریه‌ها و تمام فعالیت‌هایی که در این ناحیه، ناحیه سینه، صورت می‌پذیرد را تحت کنترل خود دارد. فعالیت‌هایی نظیر تنفس، گردش خون و عمل بلع. این جزء پرانا به صورت اجزای نوری که به سمت بالا در حال حرکت هستند، تجربه می‌شود.

دومین تجلی پرانا، آپانا است که در ناحیه لگن بین ناف و ناحیه تناسلی قرار دارد. آپانا عمل کلیه‌ها، مثانه، روده‌ها و ارگان‌های تولیدمثل و ادراری را در کنترل خود دارد. مسؤول خروج گاز، باد، مدفوع، منی و جنین در هنگام تولد است. آپانا به صورت اجزای نوری که به سمت پایین در حرکت هستند تجربه می‌شود.

سومین ظهور پرانا، سامانا است. لغت سامانا از سامان به معنای تعادل و بالانس، مشتق شده است. سامانا بین ناف و قفسه سینه قرار دارد، بین دو نیروی مخالف هم، یعنی پرانا و آپانا. بنابراین به عنوان متعادل‌کننده این دو نیرو عمل می‌کند. سامانا، ارگان‌های هضم و ترشح آنها را فعال و کنترل می‌کند و مسؤول هضم و جذب غذاهاست.

سامانا به صورت حرکت مورب نور، مانند نوسان تندیک آونگ، از راست به چپ و از چپ به راست، تجربه می شود.



چهارمین قسمت پرانا، اودانا است. این پرانا در هر انتها وجود دارد یعنی دست‌ها، پاها و سر. اودانا مسؤول همه ارگان‌های حسی و حرکتی است. سیستم‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک را کنترل می‌کند و به صورت حلقه‌ای از جریان نور که در دست‌ها و پاها پایین رفته و سربالایی رود، تجربه می‌شود.

پنجمین تجلی پرانا، ویانا است. این نیروی حیاتی، تمام بدن را فراگرفته، به عنوان انرژی ذخیره‌ای عمل می‌کند. به تمام پرانا‌های دیگر که احتیاج به یک هماهنگ کننده، اضافی دارند، کمک می‌رساند و تمام حرکات ماهیچه‌ای و بقیه پراناها را منظم می‌کند. علاوه بر این پنج پرانای اصلی، پنج پرانای کوچکتر یا اوپا پرانا وجود دارند. ناگا که مسؤول آروغ زدن و سکسکه کردن است. کورما چشم‌ها را باز می‌کند کریکارا موجب گرسنگی و تشنگی می‌شود. دوا داتا مسؤول دهن دره است. دانانجایا مسؤول متلاشی شدن بدن بعد از مرگ است.





باز کردن لایه پرانیک

«این بدن فیزیکی، انباری از انرژی پرانیکی است، دینامی است همراه با بی نهایت جریان الکتریکی که از آن عبور می کند.»

پارام هاساساتیاناندا

در اینجا پنج کلید ارائه می شود که ما از طریق آن بتوانیم قوه تخیل و ادراک را باز کرده، لایه پرانایاما را تجربه کنیم. این کلیدها عبارت اند از: تنفس روحی، تحول روحی، مراکز روحی، صدای روح و سمبل روحی.

تنفس روحی

تنفس روحی، اولین کلید دستیابی به پراناویدیا است. تنفس روحی همان تنفس فیزیکی همراه با آگاهی است. تنفس هم می تواند به صورت ویژه و هم به صورت ناویژه تجربه شود. اساس تنفس روحی، همان تنفس ناویژه فیزیکی است، که عبارت است از حرکت هوا از خلال سوراخ های بینی، حداکثر پانزده مرتبه در هر دقیقه ۲۱۶۰۰ مرتبه در هر ۲۴ ساعت، چه شما از آن آگاه باشید و چه نباشید. تجربه ناویژه تنفس، همان فرو بردن هوا به درون شش ها و خارج کردن آنها از طریق مجاری بینی است. تحت کنترل گرفتن این مراحل تنفس ناویژه از طریق قدرت اراده و تمرکز یکی از جنبه های پرانایاما است. دومین جنبه آن تنفس روحی است.

در ابتدایی ترین مراحل تنفس روحی، فقط به آگاهی روحی از جریان تنفس نیاز است. این توجه باید به نحوی باشد که هیچ تاثیری بر جریان طبیعی چرخش تنفس نداشته باشد. هنگامی که این توجه حاصل شد برای وقوف کامل به حرکت تنفس در خلال دم و

بازدم، از تنفس روحی استفاده می‌شود. آگاهی از صدای عمیق و ارتعاشی که در طی تنفس روحی ایجاد می‌شود و حرکت آن در خلال دم و بازدم، باعث کامل شدن مراحل اصلی تنفس روحی است.

تنفس روحی در واقع تمرینی است که آگاهی تمرکز و فرایند روانی فکر را به طرف ماهیچه‌های گلو معطوف می‌سازد. در طول تمرین روحی می‌توان از تمرینات قفل زبان و تمرکز به نوک بینی استفاده کرد و از مراحل تنفس و تولید صدا در گلو آگاهی یافت. چگونه این تمرین باعث بیدار شدن آگاهی ما نسبت به بدن پرانیک می‌شود؟ بسیار ساده است هنگامی که شما تنفس روحی را تمرین می‌کنید و آگاهی کلیتان را روی حرکت و صدای تنفس در گلو می‌دهید، ذهن شروع به آرام شدن می‌کند. فعالیت‌های مغز آرام می‌شود و شکل جدیدی از تجربه به فرد دست می‌دهد که متناسب با خصوصیت شخصیتی اوست. هنگامی که شما تنفس روحی را تمرین می‌کنید تجربه روانی از آرامش و آسایش خواهید داشت؛ زیرا که ذهنتان نیز به یک نقطه معطوف است. این بزرگترین تجربه یوجایی و همچنین یک تجربه روانی است. هنگامی که ما تنفس روحی را تمرین می‌کنیم، پرانا شروع به حرکت می‌کند. اولین تجلی پرانای بزرگ. پرانای موجود در قفسه سینه است که اولین تجربه روانی فرد است که از حرکت و بیداری پرانا ایجاد می‌شود و به صورت نور سفیدی حس می‌شود، یا احساس سوخته شدن در گلو و سینه و شش‌ها دست می‌دهد. هنگامی که تمرکز عمیق‌تر شود ما پرانا را واقعی‌تر تجربه کرده، تجربیاتمان نیز تغییر می‌کند.

گذرگاه‌های روانی

دومین کلید در پراناویدیا گذرگاه‌های روانی هستند. در واقع در این گذرگاه‌ها آگاهی، تنفس، و پرانا با یک قدرت هدایت می‌شوند. این یک موضوع یا عنصر محدود نیست، چرا که ما می‌توانیم گذرگاه‌های روانی را در هر قسمتی از بدن شکل داده، تجسم نمائیم. هنگامی که این گذرگاه‌ها را احساس کردید، می‌توانید با تنفس روحی به هر جایی در بدن حرکت کنید. اصولاً تنفس روحی در جهت انتقال جریان پرانیک تاثیر بسزایی دارد. تنفس روانی در واقع یک شرط لازم در

پرانا ویدیاست و آن هنگامی غالب می‌شود که در وضعیت آرام انجام گیرد. در تمرین پراناویدیا گذرگاه‌های روانی زیادی یکی بعد از دیگری خلق می‌شوند، بنابراین پرانا می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن تقسیم شود. بعضی از آنها طولانی و پیچیده‌اند و بعضی کوتاه و ساده. بنابراین برای بیدار کردن پرانا گذرگاه‌های مهمی وجود دارند که باید تصفیه و گشوده شوند و سپس تمرینات واقعی پراناویدیا شروع شود. اولین گذرگاه روانی که معمولاً تجربه می‌شود در قسمت جلویی بدن بین کاشترام^۱ مانی پورا در ناف و کاشترام ویشودهی در حفره گلو قرار دارد. و این همان گذرگاهی است که در مراحل اولیه اجاپاجاپا^۲ از آن استفاده می‌شود. گذرگاه کامل جلویی همانند نادی سوشومنا در ستون فقرات از مولاداهارا تا آجناگسترش یافته است و کاشترام‌ها نیز در واقع نقاط مشابهی برای فعالیت چاکراها هستند که در طول این گذرگاه وجود دارند. قویترین گذرگاه نادی سوشومناست که به طور مستقیم در مرکز ستون فقرات قرار دارد و این راهی است که کندالینی در هنگام بیداری از مولاداهارا تا ساهاسرارا طی می‌کند و به طور نمادین از آن به عنوان رودخانه ساراسواتی تعبیر شده است که در زیرزمین جریان دارد. نقاط چاکراهی اصلی و تجربیات متفاوت در مورد بیداری آنها در طول این راه اتفاق می‌افتد. نقاط مشخص شده در طول ستون فقرات به نام چاکراها خوانده می‌شوند. بعد از سوشومنا، نادی آیدا و پنگالا دو کانال بسیار مهم هستند که نادی آیدا در واقع یک گذرگاه روانی است.

دلیل آن این است که وقتی آیدا مورد استفاده قرار می‌گیرد، قدرت ذهنی، بسیار نافذ می‌شود و ممکن است سبب از دست رفتن انرژی حیاتی و ثبات ذهن شوند.

پنگالا، نادی سوریا یا خورشیدی است. در سیستم یوگا، کانال‌های عمده انتقال انرژی پنگالا، آیدا و سوشومنا، با جریان سه رود گنگ، یامونا و ساراسواتی تشبیه شده‌اند، رود ساراسواتی در زیر زمین جریان دارد. این سه رود یک نقطه شروع و در یک نقطه به هم پیوند دارند. مشابهاً سه کانال روانی از چاکرای مولاداهارا شروع می‌شوند و در چاکرای آجنا به هم می‌پیوندند و سپس به صورت آگاهی کامل به سمت ساهاسرارا

صعود می نمایند.

در اثر تمرین های پراناویدیا، جریان پرانا و رنگ آن تجربه می شود. زمانی که ما ناظر بر جریان پرانا در مسیر پنگالا هستیم، رشته هایی همانند تار عنکبوت نیم شفاف و گاه درخشان دیده می شوند. اما در کانال سوشومنا، ما ناظر بر چاکراها هستیم که همانند نقاط جواهر نشان درخشان که به ریسمان کشیده شده اند و در طول سوشومنا قرار دارند، دیده می شوند. این تجربه ها هنگامی رخ می دهد که ما از طریق تمرین های یوگا مراکز روانی و کانال های انتقال انرژی را پاکسازی کرده باشیم. در واقع پیشرفت در پراناویدیا با مشاهده این علایم مشخص می گردد.

مراکز روانی

سومین کلید، چاکراها یا مراکز روانی هستند. در مسیر نادی سوشومنا، پرانا از این مراکز عبور می کند. این مراکز توسط یوگی ها، ریشی ها و قدسین مختلف در هند و نقاط دیگر جهان کشف شده اند. کشف آنها از طریق روشن بینی و خوبستن نگری بوده است نه از طریق کالبد شکافی بدن.

با استفاده از دانش راجع به این مراکز، علم عظیم کندالینی که مربوط به بیداری انرژی کندالینی و چاکراهاست، توسعه پیدا می کند.

مطابق با نظریه پراناویدیا، پرانا در مولاداهارا تولید، در مانی پورا ذخیره، در ویشودهی تصفیه و خالص و از آجنا توزیع می گردد. اینها چهار چاکرای هستند که ما در خلال تمرینات پراناویدیا از آنها استفاده می کنیم. ما باید آگاه شویم از اینکه چگونه هر چاکرا بر فعالیت انرژی پرائیکی تاثیر می گذارد و چه تجربیاتی هنگام بیدار شدن چاکراهای مختلف صورت می پذیرد. با تمرینات پراناویدیا، البته اگر به طور منظم به آنها بپردازیم، چاکراها به سرعت باز می شوند. این مسئله خود به خود اتفاق نمی افتد. ما باید پرانای خودمان را تحریک کرده، آن را تحت تاثیر و کنترل خودمان در بیاوریم، البته به تدریج و با دقت فراوان.

صدای روحی

چهارمین کلید برای پراناویدیا، صدای روحی است. در طول نادایوگا، صدا در درون ما آشکار می‌شود، درست به همان صورت که در بیرون ما ظاهر می‌شود. تمرینات نادایوگا با کناره‌گیری کامل از حس سامعه صورت می‌پذیرد. بنابراین در خلال تمرین، ما هیچ صدای خارجی را نمی‌شنویم. هنگامی که توجه ما به طور کامل به مرکز سر برده می‌شود، می‌توانیم آگاهی از چیدآکاش، فضای روحی درون سر را توسعه بخشیم. پس از این لحظه است که می‌توانیم به طور خود به خود از هر صدایی که از آن فضا نشأت می‌گیرد، با خبر شویم.

از وسائل معمولی نادا، برحسب افزایش درجه ظرافت، می‌توان از موارد زیر نام برد: ماردالا^۱ فلوت، وینا^۲، بیز^۳ و صداهای طنین‌دار و سازهایی که تولید صدای جلنگ جلنگ می‌کنند.

صدا در ابتدا به صورت بسیار ظریف آغاز شده، سپس به تدریج رو به افزایش می‌گذارد. شما به طور واضح صدای سازها را می‌شنوید، حتی اگر آنها واقعاً در دنیای بیرون وجود نداشته باشند. تمام تجربیات به طور کامل در درون آشکار می‌شوند.

بعد از اینکه ما تمام صداهای درونی را به آگاهی مان دادیم، یک صدای عمیق ضربی ممکن است تجربه شود، همان طور که ما در یک غاریا تونل بزرگ و عمیق هستیم که در انتهای آن کسی در حال زدن ساز، موسیقی، طبل و یا فلوت است. این صداها در ابتدا از درجه پایینی آغاز می‌شوند، به تدریج افزایش پیدا می‌کنند، تا هنگامی که بعد از مدتی کم شوند. بعد از اتمام این دوره، ممکن است که از درونی‌ترین صدا، مافوق تمام صداها، یعنی «آم» آگاه شویم.

سمبل روحی

پنجمین کلید برای پراناویدیا، سمبل روحی است که در خلال تمرین تمرکز از آن استفاده می‌شود سمبل می‌تواند هر موضوعی باشد به شرطی که ما بتوانیم آن را در ذهن

1. Mardala

2. Veena

3. Bees

خودمان ثابت کنیم.

می‌تواند یک سمبل خشک و انتزاعی، منظره‌ای از طبیعت، یک یاترا یا ماندالا خورشید، ماه، شعله شمع، یک ابرو یا هر چیزی دیگر که نظر ما را جلب می‌کند، باشد. با تمرکز بر تصویر سمبل، ما باید به تدریج توانایی خودمان را در دیدن آن سمبل در درون، به همان وضوح سمبل بیرونی، افزایش دهیم.

در زمان ماترادیکشا^۱، سمبلی براساس شخصیت و طالع ما داده می‌شود، برای هدف دادن تمرکز ما و اینکه ما را توانا سازد تا به ابعاد درونی‌تر و عمیق‌تر وجودمان برویم. این ماترا ما را برای تمرین پراناویدیا، آماده می‌کند. ■

۱. ماترایی که پرتویخش طی مراسمی به پرتوجو عنایت می‌کند.



پرانای مانترا

"تکرار مانترا همراه با تنفس، ذهن را به سطح ناخودآگاه می‌برد و سپس آنرا به سمت سطوح عمیقتری از ضمیر ناخودآگاه سوق می‌دهد. وقتی آگاهی به سطوح عمیقتر ذهن جذب می‌شود، موانع خارجی از بین می‌روند، سپس یانترای تنفس آشکار شده و به صورت یک تجربه زنده در می‌آید.

پارامهامسا ساتیاناندا

مانترا اساس و پایه بسیاری از تکنیک‌های شفابخشی است که با به کارگیری انرژی اصوات شروع می‌شود. ما می‌دانیم که صورت‌های مختلفی از انرژی در اطراف ما پراکنده‌اند، مثل صوت، نور، گرما و حرکت. جهان اطراف ما متشکل از انواع مختلفی از آنهاست. در سطوح ناخالص جهان مثل یک ماده زندگی می‌کند، در یک نوع دیگر مثل نور و در نوع دیگری مثل صوت.

تمام این سطوح انرژی می‌توانند در شفابخشی به کار روند. مانترا سادانا نیز در واقع آزاد شدن نیروی صوت است که می‌تواند در راه شفابخشی یا بالا بردن سطح آگاهی استفاده شود.

قدرت صدا

از نظر علمی، صدا ارتعاش در یک فرکانس مشخص است و باعث تغییرات فیزیکی در ارگانیسم ما می‌شود. بعضی اوقات ارتعاشاتی که برای فردی مفید است برای فرد دیگری مضر است. در بعضی مواقع قدرت ارتعاشات باعث تخریب ماده می‌شود. صوت نوعی از انرژی است که فرکانس، زیربومی، زیاد و کمی، شدت و تثن و همچنین کیفیت‌های ظریف خاصی دارد. در واقع این کیفیت‌های ظریف و لطیف بوده است که علاقه یوگی‌های تاتریک و ریشی را به خود جلب کرده است. در طول تمرکز آنها اصوات مشخصی را که ارتعاشات روانی خاصی ایجاد کرده است درک کرده‌اند. این ارتعاشات به نام ماترا شناخته شده‌اند که فقط در مراحل بالای تمرکز و هنگامی که یک یوگی به مرحله ساماده می‌رسد، شنیده می‌شود. بعدها ریگاها^۱ یا اسلوکاها^۲، ماتراهایی که شنیده و نوشته بودند، در یک جا جمع کرده‌اند. تعدادی از این نوشته‌ها از طرف مذاهب بزرگ دنیا به صورت کتاب‌های آگاهی دهنده در آمد.

هر ماترا دو کیفیت مهم دارد که در زبان سانسکریت به اسم وارنا^۳ و آکشارا^۴ شناخته شده‌اند. وارنا به معنای رنگ و آکشارا به معنی فرم و شکل است. بنابراین هنگامی که یک ماترا به جریان می‌افتد در فضای درونیمان در آکشارا ضبط می‌شود.

در آغاز فقط یک کلمه بود

ارتباط بسیار مهم و نزدیکی بین صدا و پرانا وجود دارد در آغاز خلقت قبل از آنکه پدیده‌ای خلق شود، اول آگاهی جهانی یا ماهات^۵ وجود داشته است «روح کیهانی». اولین نشانه ماهات بیندو بوده است که زمان، فضا و ماده را دربردارد. این دانه خلقت است. قدرت زندگی از بیندو ریشه گرفته است. بنابراین دو عقیده وجود دارد؛ یکی آگاهی جهانی و دیگری پرانای جهانی.

طبق نظریه ودانت‌ها^۶ آگاهی جهانی سمبلی است از یک زهدان طلایی یا

1. richa

2. sloka

3. varna

4. akshara

5. Mahat

۶. یک فرقه فلسفی و مذهبی.

زهدان هستی.

در حقیقت یک قطب آگاهی جهانی زمان است قطب دیگر فضا و در مرکز ماده نهفته است. در طول مراحل خلقت زمان و فضا با یکدیگر نزدیک و متحد شده‌اند. این دو قطب در فضای بیندو یکدیگر را ملاقات کرده‌اند و ماده خلق شده است و این ابتدای خلقت هستی بوده است. در واقع جهان هستی با یکی شدن و همسو شدن این دو آگاهی و انرژی ایجاد شده است و این انرژی در واقع انفجار در هسته مرکزی جهان بوده است. پس در واقع منبع و مقصد تمام خلقت بیندواست. وقتی که زمان و فضا با بیندو یکی می‌شوند، اولین تجلی آن نادا، صدایی ماورای تمامی صداها بوده است. این ارتعاش صدا در بالاترین سطوح اتفاق می‌افتد. از نادا کالا^۱ پدیدار شده است. کالا در واقع اتحاد زمان و فضا و ماده است.

شفابخشی از طریق ماتترا

به خاطر ارتباط نزدیک بین پرانا و نادا در مراحل مختلف به خوبی می‌توانیم درک کنیم که یکی از مهمترین وسایل انتقال انرژی ماتترا است که نیروی روانی خاصی را در خود نهفته دارد. هنگامی که ارتعاش خاص ماتترا در ساختار درونی بدن طنین‌انداز می‌شود، تغییرات واقعی در ساختار فیزیکی و اعمال فیزیکی ما را باعث می‌شود و آگاهی ما را تغییر می‌دهد.

بنابراین در پرانا ویدیا، ماتترا می‌تواند باعث انتقال پرانا شده، برای شفای دیگران به کار رود. اگرچه این نوع شفابخشی فقط توسط کسانی تمرین می‌شود که دارای سیدهی ماتترا باشند یعنی قدرت و آگاهی ماتترا را از طریق سادانای ماتترا دریافت کنند، دیگران قادر نخواهند بود که این قدرت را از طریق ماتترای خود برای هدف شفابخشی به دست آورند.

هر ماتترا یک نوع انرژی خاص را هدایت می‌کند. به طور مثال برای مارگزیدگی ماتترای خاصی داده می‌شود تا فرد شفا یابد. هنگامی که فرد این ماتترا را هزاران بار تکرار می‌کند، به وسیله انرژی خاصی تغذیه می‌شود این انرژی است که قادر خواهد

بود فردی را که از نیش مار صدمه دیده، شفا دهد و نیروی این ماترا مثل قدرت یک مناجات می‌تواند سم را بدون هیچ گونه درد و زبانی ناپدید کند. ماتراهای تانتریک باعث انتقال انرژی پرانیک می‌شوند و باید هر کدام برحسب قاعده‌ای به منظور هدفی خاص دنبال شود. این اصول باید حتماً زیر نظر یک پرتوبخش تانتریک یاد گرفته شود. کانترهای مختلفی با حلول‌های متفاوت و هدف‌های متفاوت وجود دارد. به عنوان مثال، ماتراهای روحی، ماترا برای تب، بر ضد سموم و نیش‌ها، و بیماری‌ها، برای بی‌حسی، برای برداشتن موانع، فتح بر دشمنان، برای جذب، گسترش تندرستی، ثروت و خواب، ازدواج برای فرزندان و زندگی طولانی. به کار بردن این ماتراها احتیاج به مطالعه و یادگیری دقیق در تفکیک آنها دارد. اکثریت مردم از قدرت ماتراها اطلاع کافی ندارند و می‌خواهند این قدرت را خودشان به دست آورند، دیگران خودسرانه لغت یا اسمی را به عنوان ماترا برای خود انتخاب می‌کنند به عنوان مثال شما ممکن است از اسم پرندگان به عنوان ماترا استفاده کنید و او را بعنوان پرتوبخش یا خدای خود انتخاب کنید و قلبتان از احساس غنی از عشق پر شود و ممکن است صدای منعکس شونده از این اسم را دوست داشته باشید. اما در هر حال این ماترا نمی‌تواند انرژی پرانا را تقویت کند. برای تشخیص قدرت ماترا ضروری است که ماترا از پرتوبخش گرفته شود. انتخاب یک لغت یا سیلاب اتخاذ شده از کتاب‌ها کافی نیست. یک ماترا احتیاج به تلفظ درست، آهنگ خاص، تمرکز درست و ایجاد فرم و شکل خاص خود را دارد. تمام اینها باید از طریق یک معلم وارد و ماهر داده شود. تمرین ماترا نه تنها باعث تولید امواج صوتی می‌شود، بلکه باعث انتقال رنگ، فرم و شکل هندسی عمیق در ذهن می‌شود.

کاربرد ماترا

قدرت ماتراها از زمان‌های قدیم شناخته شده بود و تمدن‌های باستانی از آن برای بیداری آگاهی و گسترده شدن قدرت‌های طبیعی خاصی استفاده می‌کردند. بعضی براین عقیده‌اند که سنگ‌های بزرگ بناهای خرسنگی، بناهای مایایی با استفاده از قوانین صوت به آن مکان‌ها برده شده‌اند، کاری که امروزه در تمدن‌های جدید انجام نمی‌شود.

علم استفاده از ماترا همچنین پایه و اساس سیستم‌های علوم خفیه است. علم ماترا شامل علم اعداد، علم نت‌های موسیقی، رنگ، جفت‌ها، سنگ‌ها و گوهرهاست و

همچنین در علم ستاره شناسی نیز آثاری می بینیم. هنگامی که یک ماترا به طور صحیح تلفظ شود، بر روی انرژی، احساس و ماهیت فکری ما که شامل دانش ما نیز هست، اثر می گذارد.

ماترا فقط یک صدا نیست، بلکه نشاندهنده حجم قابل توجهی از صوت است که آشکار می شود. به عنوان مثال ماترای "ام ناما شیوایا"^۱ که بی جا ماترای آن هروم^۲ است، فرم هندسی یک ماترا یا ترا نامیده می شود و هنگامی دارای فرم، رنگ و فکر است که از طرف پرتوبخشی تاثیریک داده شود.

هنگامی که یک ماترا تمرین می شود، چهار چیز بر ذهن اثر می گذار، خود ماترا، دواتا^۳، مرکز روانی ماترا و شکل مقدس و نیایش گونه آن. دواتا به معنی خدا یا الوهیت نیست بلکه به معنای نور و درخشش است. این عناصر هستند که باعث ظهور ماترا می شوند، مرکز روانی به معنای نقطه ای از تمرکز ماست که از ماترا تأثیر می گیرد و نیایش به معنای یک عبادت سری است که در طول ذکر ماترا ایجاد می شود. مرحله ای که در آن قسمت چهارم ماترا یا قسمت مقدس و نیایش گونه آن تمرین می شود، اثر مستقیمی بر روی انرژی روانی گذاشته، و آن را به بدن مادی ما انتقال می دهد.

ماتراهایی مانند گایاتری^۴، دوی استوترا^۵، دورگا^۶ یا ماهامریتیونایا^۷ معمولاً قبل، بین یا بعد از شفادهی استفاده می شده اند. در واقع اثرات مثبت ماترا در حین شفادهی درست مثل اثرات کاربرد دست در هنگام شفادهی است.

ماترای گایاتری

مهمترین ماترا برای بیداری پرانا یا پراناویدیا ماترای گایاتری است. هر ماترا باعث ایجاد یک نوع مشخص از نور و درخشش است. آدیتیا^۸ دواتا که معمولاً ساویتا^۹ نامیده می شود. در واقع دواتای گایاتری است. ساویتا یکی از عناصر خورشید است که سمبلی

1. Om namah shiraya

3. denata

5. devi stotra

7. mahamrityunjaya

9. savita

2. hraum

4. gayatryi

6. durga

8. aditya

است از پرانای جهانی که نور و انرژی و زندگی را به موجودات می‌بخشد. شکل مراقبه برای ماترای گایاتری دوی یا پراناشاکتی نامیده می‌شود. برطبق فلسفه ودیک، پرانا سه شکل دارد، بنابراین گایاتری صبح زود به شکل یک دختر بچه کوچک و بی‌گناه است، بعد از ظهر مثل یک بانوی جوان و جذاب است.

و شب‌ها مثل زنی است کامل و عاقل که از دانش اشباع است. رنگ گایاتری صبح قرمز است، مثل وقتی که خورشید طلوع می‌کند. بعد از ظهر سیاه و عصر خاکستری است. اینها در واقع خصوصیات پرانا است که در فرم‌های مختلف گایاتری ظهور کرده است. ماترای گایاتری بیست و چهار سیلاب دارد که ترجمه آن به شرح زیر است:

"ام پرواز فیزیکی، پرواز آگاهی، پرواز علت‌ها. متمرکز می‌کنیم بر روی این نور که قابل ستایش است و از خورشید روحی آگاه است. که ما را در رسیدن به تکامل و قدرت روحی کمک می‌کند."

این بیست و چهار سیلاب شامل تمام فرم‌های پرانا است. ذکر ماترای گایاتری می‌تواند در هنگام طلوع خورشید، ظهر، و در هنگام غروب خورشید گفته و تکرار شود. تمرین مداوم و منظم ماترای گایاتری باعث هارمونی و بیدار شدن بدن پرانیک می‌شود. بنابراین تمرینات، پراناویدیا بسیار موثر خواهد بود.

صدای بی صدایی

هنگامی که یک ماترا را به طور مداوم تکرار می‌کنید، این تکرار بعد از زندگی خود به خودی شده، در ضمیر ناخودآگاه ما تکرار می‌شود. شعر زیبایی از حکیم کبیر در این مورد وجود دارد:

"ذکر خود را به هر صورتی می‌خواهی تکرار کن. با هر نفست تو ماترای سوهام را می‌شنوی بعد از ۲۱ هزار و ۶۰۰ بار تنفس صدای قلب بیدار خواهد شد."

یا در کلمات پارام هامسا ساتیاناندا می‌خوانیم که:

"در هنگامی که آگاهیمان را به تنفس، صدا و حرکت آن معطوف می‌کنیم می‌توانیم به راحتی به لایه‌های بالای مغزی نفوذ کنیم و تجریبات بزرگی را به دست آوریم، بدون استفاده از حس‌های خارجیمان."

این تعریفی بود از مانترا و تأثیرات آن بر روی شخصیت انسان، هنگامی که مانترا را تکرار می‌کنید، آهنگ نفس‌های خود را خواهید شنید. و این هنگامی اتفاق می‌افتد که شما ۲۱۶۰۰ بار تنفس در طول روز انجام دهید. بعد از آن ارتعاش درونی یا ارتعاش کیهانی است که در درونتان است، با ادراک حسی شنیده می‌شود. مراحل تکرار مانترا برای سوهام که ارتعاش درونی است پایه و اساس تمرکز ذکر ممتد می‌باشد. این مراحل باعث یکی شدن پراناها در شکل‌های تنفس روحی (تنفس‌را)، مانترا (صدای روانی) سوشومنا (کانال روانی) و آگاهی روانی می‌شود. مهمترین تمرین برای بیدار کردن پرانا و ذهن و آمادگی برای تمرینات پیشرفته پرانا یا ما و پراناویدیا است. ■



تحقیق بر روی انرژی پرانا

“از موقعی که موضوع کندالینی و انرژی آن در غرب مطرح شده است، گروه‌های زیادی متشکل از دانشمندان و محققان یوگا شروع به تکمیل نظریات خود کردند. این موضوع درست مثل پرتاب موشکی به فضا می‌ماند که از بُعد زمان و فضا گذشته و محدودیت‌ها را پشت سر گذاشته است و ما می‌توانیم خود واقعی‌مان را تجربه کنیم و این تجربیات درونی می‌تواند بسیاری از معماها و سوالات را در سطوح علمی جواب داده، میدان وسیعی برای محققان باز کند.”

پارام هامسا ساتیاناندا

صحبتهای زیادی در مورد انرژی پرانا و کندالینی و شفابخشی و بیداری آگاهی بالاتر وجود دارد. حکیمان، مقدسان و انسان‌های حساس بسیاری بودند که در مورد هاله‌ها و نورها در خارج از بدن انسان سخن رانده‌اند؛ اما ما چگونه می‌توانیم مطمئن باشیم که این انرژی‌ها زنده‌اند و تجربیات آنها واقعی بوده است؟ اکثریت می‌دانند که بسیاری از افراد برای دادن عموم مردم و به دست آوردن مقام شغل و آینده نسبت دروغ به این پدیده‌ها دادند و آنها را با توجه به ذهنیت خود تعبیر کرده‌اند، مردان زیادی بوده‌اند که در این موارد ادعاهای بسیاری کرده‌اند و آنها را به تجربیات شخصی خود نسبت داده‌اند و آن چیزی جز تصورات و ذهنیات شخصی فرد نبوده است.

اگر در همان زمان انسان‌های دیگری تجربه حقیقی از بیدار شدن کندالینی داشته باشند، آن وقت چه؟ همه ما با رنج‌ها، محدودیت‌ها و الگوهای ذهنی، افکار مبتذل و کمبودهایمان زندگی می‌کنیم. آیا یک یوگی یا یک سالک می‌تواند ما را از محدودیت‌مان نسبت به زمان حال در رسیدن اشراق کمک کند؟ آیا در این راه ما چیزی از دست خواهیم داد؟ اینها سؤلهایی هستند که محققان دانشمند و متفکران در صدد پاسخ به آنهایند.

یک بار آلبرت انیشتین گفت، «این افکار ماست که گاهی باعث تولید گیجی و ابهام می‌شود. آیا من ابله هستم یا دیگران؟»

اولین اثبات

اولین تجربه که وجود پرانا را در بدن یا هاله و چاکراها را ثابت کرد توسط یک مطالعه UCLA در ایالت متحده آمریکا صورت گرفت. این تحقیق توسط دانشمندانی که به مکانیسم کلی بدن آگاه بودند انجام گرفت. والری هانت و همکارانشان، با همکاری برویر که می‌توانست هاله‌ها را ببیند و بخواند و با به کار بردن محاسبات مختلف، این کار را انجام دادند.

هانت و همکارانش با کمک دستگاه‌های الکترومنوگرافی، دستگاه ثبت امواج عضلانی، و با استفاده از ولتاژ پایین این ارتعاشات را ثبت کردند. الکترودها به هشت چاکرای بدن و جایگاه‌های طب سوزنی، متصل شدند؛ مثل نقطه وسط ابرو (چاکرای آجنا)، مرکز سر (چاکرای ساهاسرارا)، قلب (چاکرای آناهاتا) و غیره.

دستگاه الکترومیوگرافی تغییرات را روی صفحه یک دستگاه ضبط دو صفحه‌ای ثبت و همزمان بروئر توصیف رنگ اندازه و فعالیت هاله‌های افراد را روی صفحه صوت ضبط می‌کرد. با استفاده از یک میکروفون دیگر، افراد تجارب و تصورات خود را شرح می‌دادند. خیلی سریع مشخص شد که موج‌های روی امپلوسکوپ با رنگ‌هایی که بروئر شرح می‌داد، همخوانی داشت.

هانت بیان کرد که: "نتایج شگفت‌انگیزند. این اشعه مستقیماً از سطح بدن گرفته می‌شود. در حالی که از نظر کمی در یک حالت طبیعی محاسبه شدند...

توسط روش‌های کاهش داده‌ها که از نظر علمی مورد قبول است، جداسازی شدند؛ داده‌ها چه از موج‌های ثبت شده گرفته شده باشند، چه از آنالیز فوریه یا سونوگرام، نتایج مشابهی داشته‌اند و با رنگ‌هایی که بوریر شرح داده است، کاملاً همخوانی داشته‌اند.

نادی‌ها، چاکراها و مریدین‌ها^۱

برای اثبات وجود نادی‌ها، چاکراها (مراکز انرژی در ستون فقرات) و مریدین‌ها (کانال‌های انرژی در سطح پوست که در طب سوزنی در سیستم چینی استفاده می‌شود) در بدن، دکتر هیروشی موتویاما^۲ رئیس مؤسسه بین‌المللی مذاهب و روانشناسی نوین، تحقیقات بسیاری انجام داده است. او می‌گوید: «در دو سال اخیر کتاب‌های زیادی در مورد نادی‌ها و چاکراها خوانده‌ام و توانسته‌ام به این نتیجه برسم که آسانا، مودرا، پرانا یا ما و دهارنا براساس و پایه این علم پیشرفت کرده و به تکامل رسیده‌اند، علمی که بسیار شبیه طب سوزنی چینی یا کانال‌های انرژی حیاتی کی^۳ و چی^۴ است.» موتایاما قید کرده است که پایه و اساس طب سوزنی و یوگا یکی است ما از جزئیات به دست آمده دریافتیم که همگونی این علوم از هزاره‌های پیش بوده است و مطمئناً آنها در ارتباط متقابل با یکدیگر بوده‌اند و این خود دلیل واضحی است که مردم به راحتی توانستند این موضوع را بپذیرند و این تئوری را مدت‌های مدیدی دنبال کنند.

سیستمی که بتواند برای توجیهش دلیلی ارائه دهد، معمولاً مردود خواهد شد و به همین خاطر است که جامعه امروزی در قبول این سیستم موفق بوده است چون در دنیای امروزی و با دلایل علمی پیشرفته و امروزی مسائل ماوراءالطبیعه، قابل قبول برای مردم گشته است و دانشمندان با پیدا کردن الگوهای مناسب توانسته‌اند این پدیده‌های قدیمی را اثبات کرده، توضیح دهند تا برای دنیای امروزی قابل فهم شود. برای اثبات اینکه آیا نادی‌ها در بدن وجود دارند یا نه. موتایاما دو وسیله را برای اندازه‌گیری انرژی ذخیره شده در بدن اختراع کرد. او متوجه شد که انرژی

1. meridian

2. Hiroshi Motoyama

3. ki

4. chi

که با عکس‌های گرفته شده توسط دستگاه کرلیان دیده می‌شود، بسیار شبیه به نقاط انرژی در طب سوزنی است به عنوان مثال در سر انگشتان. اولین ماشین ساخته شده AMI نامیده شد که به معنای وسیله اندازه‌گیری عملکرد مریدین ارگان‌های داخلی در ارتباط با آن بود این دستگاه شامل یک جعبه الکتریکی، کامپیوتر یا یک ماشین چاپ کننده بود.

الکترودهای خاصی که توسط خودش طراحی شده بود به ۲۸ نقطه طب سوزنی روی انگشتان دست و پا وصل گردید. سپس او جریان الکتریکی حدود سه ولت را داخل الکترودها فرستاد، سپس مقاومت گالوانی پوست (GSR). در هر نقطه قبل و بعد از آنکه بدن نسبت به این ولتاژ واکنش نشان دهد ضبط کرد. ماشین موتویاما یک ماشین فوق حساس بود و قادر بود تغییرات بسیار کوچک را در فعالیت سیستم عصبی بین ۱ تا ۱۰ میکروثانیه اندازه‌گیری کند و ارزش این تحقیق وقتی نمایان شد که بر روی ۲۰۰۰ نفر آزمایش شد. اگر این ارزش گذاری بیشتر از درجه بندی طبیعی بود نشان‌دهنده این بود که این نقاط حساس یا مریدین‌ها فعال‌اند و اگر پایتتر از حد طبیعی بود، نشان دهنده عدم کارایی کافی آنها بود؛ به عنوان مثال مردی که در دانشگاه استانفورد در آمریکا تحصیل می‌کرد، سرطان ریه داشت و میزان ارزش گذاری این نقاط حساس در مورد او فقط ۱۵۰ بود و نشان‌دهنده عدم وجود انرژی کافی در این منطقه بود. با مقایسه نتایج به دست آمده در مورد بیماران و افراد سالم، ما نتوانستیم یک روش منحصر به فرد برای اندازه‌گیری انرژی، تندرستی و پتانسیل بدنی برای بیماری به دست آوریم. ارزش بندی گرفته شده قبل از شارژ الکتریکی ما را از حالت ساختاری بدن و میزان متابولیسم آن آگاه می‌کند. ارزش گذاری گرفته شده در زمان تخلیه الکتریکی ما را از توانایی بدنیمان در واکنش به محرک‌ها آگاه می‌کند و همچنین بستگی به شرایط آب و هوایی نیز دارد این ارزش‌گذاری در مورد عملکرد موقتی بدن و مقاومت پایه‌ای بافت‌ها نیز اطلاعاتی به ما می‌دهد.

موتویاما از تئوری طب سوزنی برای تجزیه و تحلیل داده‌های خویش استفاده کرد. به عنوان مثال عملکرد غیرطبیعی در شش‌ها می‌تواند اشاره به عملکرد یا

اشکالی در کانال انرژی روده بزرگ داشته باشد، به خاطر ارتباط بین - یانگ^۱ بین آنها. علمکرد تمام ارگان‌ها و ارتباط آنها با یکدیگر در طب سوزنی توضیح داده شده است. با توجه به نظریه موتویاما تمام امراض و بیماری‌ها قبل از آنکه به مرحله ظهور برسند، قابل تشخیص هستند. این مسئله می‌تواند ترقی و پیشرفت بزرگی در علم پزشکی ایجاد کند، تا بتوان از مشکلاتی که ممکن است در آینده ایجاد شود، اجتناب کرد. همچنین این موضوع باعث خواهد شد تا صرف وقت در بیمارستان‌ها کمتر شده، هزینه‌ها نیز تقلیل یابد و بررسی‌های غیرضروری نیز کم شود.

تعدادی از بیمارستان‌ها از این توصیه استفاده کرده، بیماران را غربال می‌کنند و از تعداد آنها می‌کاهند مرکز توانبخشی کاناگاوا در ژاپن نتایج به دست آمده از اشعه X و آزمایش‌ها بیوشیمیایی را مقایسه کرد.

دومین ماشین موتایاما دستگاه یا ماشین چاکرا نامیده شد که شبیه دستگاه تلفن است. این دستگاه می‌تواند انرژی حیاتی درون بدن را بدون تماس با الکترودها اندازه‌گیری کند. در این ماشین از یک بلندگو استفاده شده که توسط یک پوشش مسی حمایت می‌شود و می‌تواند انرژی‌های بسیار ظریف که در قسمتی از بدن به بالا و پایین می‌لغزند را بدون استفاده از الکترودها اندازه‌گیری کند. یک صفحه الکترومغناطیسی توسط الکترودها احاطه شده است که انرژی حیاتی خارج شده بر روی این صفحه تاثیر می‌گذارد. موتایاما توسط این دستگاه سرطان را تشخیص می‌دهد، و می‌تواند حالت چاکراها را چه در حال بیداری و چه در وضع خفته، ثبت کند. او تحقیقات و مطالعات خودش را در کتابش به دقت نوشته است. در تجربه‌ای دیگر برای دیدن اینکه آیا نادی‌ها یا نقاط حساس در طب سوزنی به راستی وجود دارند، موتویاما الکترودهای مختلفی را به نقاط مختلفی از بدن متصل کرد و یک الکتروود مشترک را به انتهای یک مریدین وصل کرد. هیچ تغییری در محدوده الکتریکی دست‌ها یا مراکز پاسخ‌گویی سیستم عصبی آنها دیده نشد تنها همان نقاط مخصوص که در

زمان‌های قدیم از آنها یاد شده بود و بسیار نزدیک به این نقاط انرژی یا مریدین‌ها هستند، جواب دادند.

در آزمایش دیگری، بازو توسط کریستال‌های مایع که به تغییرات حرارتی با تغییر رنگ پاسخ می‌دادند، آغشته شد. نقاط اصلی و سرمنشاء مریدین طب سوزنی، توسط گرما تحریک شد. بعد از ۳ یا ۴ دقیقه، رنگشان عوض شده؛ به خصوص در طول مریدین.

✓ خلاصه‌ای از شفابخشی روانی

در مورد پدیده انرژی روانی و این که چگونه می‌توان از آن در درمان بیماران استفاده کرد و مسائل مربوط به آن، دکتر موتویاما از ماشین‌های AMI و چاکرا در تحقیقی استفاده کرده است که در آن، شفادهندگان روانی تلاش کردند پرانا یا انرژی حیاتی را به یک بیمار تزریق کنند. نتایج این تجربیات به چهارمین کنفرانس بین‌المللی تحقیقات سایکوترونیک در سائوپولوی برزیل در سال ۱۹۷۹، داده شد.

از تجربیات موتویاما چنین برمی‌آید که:

- ۱ - پرانا یا انرژی حیاتی در انگشتان یا کف دست‌ها ذخیره شده است.
- ۲ - هنگامی که این انرژی به درون چاکراها تزریق می‌شود، تغییرات زیادی در نادی‌ها یا مریدین‌های طب سوزنی که به چاکراها متصل‌اند، ایجاد می‌شود.
- ۳ - سیستم مریدین در طب سوزنی یا نصف النهارها با سیستم عصبی سمپاتیک ارتباط دارد.
- ۴ - فعالیت انرژی روانی یا پرانیک در این نصف النهارها یا دوایر انرژی با سیستم عصبی سمپاتیک در خلاف جهت یکدیگر است و تعادل دینامیکی و هورمونی کل بدن نیز از همین اختلاف جهت‌ها ناشی می‌شود.
- ۵ - شفادهندگان روانی توانایی تشخیص ناهماهنگی را در این نصف النهارها یا ارگان‌ها و بافت‌های بدن از طریق احساس انرژی پرانیک یا حیاتی در بدن بیمار دارند.
- ۶ - هنگامی که انرژی حیاتی شفابخشی روانی به بدن بیمار تزریق می‌شود،

در نقاط انرژی فرد شفا دهنده که بسیار نزدیک به چاکراهای بیدار او هستند تغییرات زیادی ایجاد می شود و این موضوع اشاره به این دارد که چاکراها منبع اصلی انرژی اند.

۷- انرژی پرانیک در وهله اول به صورت انرژی فیزیکی تبدیل می شود و این انرژی نیز سبب ایجاد تغییر در متغیرهای فیزیکی مختلف می شود.

۸- تخریک در سیستم عصبی سمپاتیک و سیستم قلبی - عروقی در طول انتقال انرژی پرانیک ایجاد می شود.

۹- این طور به نظر می رسد که ارتباط بسیار نزدیکی بین نادی ها، مریدین ها (نصف النهارها) پرانا و سیستم عصبی سمپاتیک وجود دارد.

۱۰- انرژی پرانیک و انرژی فیزیکی با وساطت و مداخله چاکراها یک عملکرد دو طرفه دارند.

۱۱- در شفا بخشی روانی انرژی که باعث ایجاد پدیده ای می شود از طریق چاکراهای بیدار شده، ایجاد می شود و توسط نقاط انرژی در طب سوزنی که در نوک انگشتان و کف دست ها وجود دارد ذخیره می شود. یوگی ها، روشن بینان و شفا دهندگان از پرانا، نادی ها و سیستم های مختلف انرژی در بدن سخن بسیار گفته اند. آنها نقشه ها و الگوهای زیادی را از طریق کمک گرفتن از سادانا های یوگا و پرانا به وجود آورده اند که نه تنها برای خود یوگی ها مفید است بلکه برای شفا بخشی دیگران نیز بسیار سودمند است.

تحقیقات محققانی چون موتوئاما کمک بزرگی است برای مشخص کردن نکات علمی قدیمی که به اصطلاحات خاص علمی امروزه راه یافته است.

نقشه ها و الگوهای جدید، بیشتر قابل اجرا در زمان آنها بوده است و بیشتر سازگار با نیازهای امروزه است و می تواند به عنوان الگویی قابل اجرا برای آینده باشد و تحقیقات عمیقتری را به ارمغان بیاورد.

عکاسی کرلیان

عکاسی کرلیان آخرین دستاوردی است که می تواند قدم بسیار مهمی در تحقیق درباره پرانا و شفا دهی پرانیک ایفا کند. این دستگاه توسط یک مهندس

روسی الکتریسته و برق به نام سیمون کرلیان اختراع گردید. او متوجه تغییراتی بین الکترودهایی که به بیمار اتصال داشت شد، سپس یک جداکننده اختراع کرد که می‌تواند ۴۰ هزار ولت را در تناوب بالا به داخل الکترودها و کاغذ عکاسی بفرستد. هنگامی که موضوع یا شیء روی این کاغذ قرار می‌گیرد تصویرهایی از آن تولید می‌شود که نشان می‌دهد صفحه الکتریکی به خاطر واکنش آن شیء تغییر یافته است. عکاسی کرلیان تجلی از نور را به شکل جرعه، هاله، یا شعله به دور موضوعی که از آن عکسبرداری شده نشان می‌دهد. تعدادی از مردم باور دارند که این عکس از هاله است، در صورتی که واقعاً این حالت بیشتر شبیه به انعکاس میدان انرژی پرانیک است که به صورت شیمیایی روی یک امولسیون حساس مشخص می‌شود.

این موضوع بسیار جالب است. که اجسام بی جان مثل سکه یک هاله بی تغییر و ثابت دارند. حتی اگر این اشیاء مرطوب شوند که میزان رسانایی آنها تغییر کند، باز هم تغییری در هاله ایجاد نمی‌شود. در مورد جانداران هاله با تغییرات روانی، احساسی و فیزیکی تغییر می‌یابد؛ مثل خونسردی، درد و هیجان. به طور مثال افرادی که عصبی‌اند یا ترسیده‌اند یا مضطرب‌اند تجلی نورهای هاله‌ای آنها به صورت غیر واضح و محو دیده می‌شود. و افراد هیجان زده، خشمگین و کسانی که بدون رودربایستی هستند، تجلی نوری هاله‌ای آنها افزایش می‌یابد.

گرایدون ریکسون^۱ و جان مورای^۲ تحقیق جالبی را گزارش داده‌اند. این تحقیق نشان داد که وقتی نوک برگی قطع می‌شود، نمای خطی آن در صفحه الکتریکی باقی می‌ماند و برگ دست نخورده نمایان می‌شود، اما در مورد برگ‌هایی که از زمان چیده شدنشان بسیار گذشته است، میزان تابناکی آنقدر کاهش می‌یابد که دیگر هیچ دستگاهی قادر به عکسبرداری از آن نیست. و هیچ علامتی در عکس‌ها دیده نمی‌شود و نظریه یوگی‌ها در این مورد که در هنگام مرگ پرانا بدن را ترک می‌گوید، در مورد این برگ‌ها که در واقع مرده‌اند و از زمان چیده شدنشان مدتی گذشته است، صدق می‌کند؛ چون این برگ‌ها هم در حکم مرده‌اند.

ریکسون و مورای تجربه دیگری را که در مورد دست چهار فرد که از آنها عکس گرفته شد بیان می‌کنند که یکی از عکس‌ها نشان می‌دهد که دو انگشت در یک دست کاملاً دست نخورده غایب‌اند این فرد اظهار داشت که در شب قبل الکل زیادی مصرف کرده است عکس بعدی نشان داد که تابناکی به دو انگشت برگشته است و این درست به خاطر کاهش میزان الکل خون در این فرد بوده است. ریکسون و مورای همچنین در عکس‌هایی که از چاکرای آجنا برداشتند، الگوهای الکتریکی بسیار منحصر به فرد بود و فرم و شکل مارپیچی داشت دکتر تلما ماس^۱ در کتابش، احتمال غیرممکن‌ها در مورد تحقیقاتی که در آمریکا انجام شده، این طور نوشته است:

۱- دکتر دیوید شینکین^۲ و همکارانش در بیمارستان ایالتی راکلند در نیویورک تحقیق و مطالعاتی در مورد بیمارانی که مبتلا به بیماری‌های دستگاه تنفس، گوارش یا مشکلات روانی بودند، انجام داده‌اند، متوجه شده‌اند که در عکس‌هایش کرلیان هاله این افراد با بیماری‌های مختلف تغییر می‌کند. هنگامی که الگوهای زیادی خوانده شد، ما قادر بودیم که از روی آن الگو نوع بیماری را تشخیص دهیم و بیماری را قبل از شروع و یا قبل از اینکه به مرحله حادتری برسد تشخیص بدهیم.

۲- جان هایبکر^۳ و تد دان^۴ (آسیب‌شناس‌های دانشگاه کالیفرنیا جنوبی) تحقیقاتی بر روی موش‌های صحرایی انجام دادند. بعضی از این موش‌ها سالم بودند و بعضی تومور داشتند و آنها توانستند اختلافات فاحشی را با مطالعات دو سویه به دست آورند. مطالعات و آزمایشات دو سویه تقریباً دلایل مطمئنی دارند، اما برای به دست آوردن نتیجه تحقیقات بیشتری نیاز است.

۳- دکتر موس، کین جانسون^۵ دکتر ویلیامز^۶ و مهندس دوب فلزات از دانشگاه استنفورد، آزمایشات خاصی برای مجمع هوانوردان ملی و وزارت فضایی آمریکا انجام دادند و از طریق این آزمایش یک شکستگی به اندازه یک سه هزارم اینچ در قطعه‌ای از

1. Thelma Moss

3. Jhan Hubacher

5. Ken Johnson

2. David sheinkin

4. Ted Dunn

6. Williams

فلز به وضوح آشکار شد. همچنین عکس‌های کرلیان، شماره یک تپانچه را آشکار ساخت که کمک بزرگی به بخش پلیس لس آنجلس کرد.

۴- دکتر موس در تحقیقاتی که همراه با عکسبرداری کرلیان داشت، آزمایشی بر روی تغییرات انرژی درونی بین مردم کرد این آزمایش در حالی انجام شد که دو نفر به چشمان یکدیگر آنقدر نگاه می‌کردند تا ارتباطی قوی را بین یک دیگر احساس کنند در این هنگام از نوک انگشتان آنها عکسبرداری شد. در این عکسبرداری که از این دو نفر برداشته شد در یکی از عکس‌ها چیزی نمایان نبود. این یک مشاهده شگفت‌انگیز است با یک دلیل بسیار بزرگ و رای ارتباطات و معاملات شخصی ماست که نشان دهنده این ارتباط قوی است و می‌تواند در مطالعه احساس‌ها و حالت‌های تأکیدی و غیرتأکیدی بسیار مهم باشد.

۵- هنگامی که دکتر الگا ورال^۱ که شفابخش روانی یا پراینک است، عکس می‌گرفت متوجه شد که توانایی هدایت انرژی را بر طبق خواسته‌اش داراست. شفادهندگان در مقایسه با افراد عادی از انرژی فوق‌العاده زیادی برخوردارند.

۶- در سال ۱۹۷۸ دانشمندان رومانی از روش خاصی برای عکسبرداری بدنی که آن را الکترونوگرافی^۲ نامیده بودند صحبت کردند. این روش بسیار شبیه به عکسبرداری کرلیان است، اما بسیار پیشرفته تر از آن و در آن از وسایل ضبط تصویر مختلفی استفاده می‌شود، از عکاسی سیاه و سفید تا فیلم‌های ویدئویی رنگی. این تصویرها توسط یک میدان الکترومغناطیسی تولید می‌شود که از یک ولتاژ بسیار بالا برخوردار است. بیشتر از ۶ هزار نفر از طریق دستگاه الکترونوگرافی مرکز بهداشت و حفاظت کار در بخارست آزمایش شدند و نتایج و تجربیات به دست آمده از این آزمایش‌ها تشخیص بافت‌های سالم بیمار بود.

تفاوت در شدت نور نشان‌دهنده این اختلافات است؛ به طور مثال حالات مابین تاریکی نشان‌دهنده التهابات و روشنایی نشان‌دهنده سرطان است با استفاده از این روش انتظار می‌رود که درجه بزرگی در معالجات پزشکی ایجاد شود.

نتیجه

با استفاده از تحقیقات علمی به نظر می‌رسد که دلیل مهمی برای اثبات وجود پرانا، نادیده‌ها، چاکراها و مریدین‌ها در طب سوزنی به وجود آمده است. ما کم‌کم به طرف قرنی قدم برمی‌داریم که توضیح و تفسیر در مورد پدیده‌های توصیف نشده گذشته الزامی است. به خاطر اینکه وجود این انرژی‌ها، منفعت بسیار بزرگی برای زندگی بشر به ارمغان می‌آورد.

در حال حاضر این موضوع برای مردم تازگی ندارد، در صورتی که در زمان گذشته تنها افراد اندکی از این مقوله اطلاع داشتند و در مورد مراقبه تحقیق کرده، دنیای پهناور و وسیعی را در آن کشف کردند و می‌توان گفت تنها علم امروزه است که توانسته خود را با این انرژی از طریق تکنولوژی پیشرفته وفق دهد. برنده جایزه نوبل، آلبرت سنت گیورگی^۱ با توجه به کشفیاتی چون اشعه X، الکترون‌ها، رادیوالکتیوید و کوانتون بین سال‌های ۱۸۹۵ تا ۱۹۰۰ گفته است: «هیچ کدام از اینها با حس‌های ما مشخص نشدند. این اکتشافات به این معنی است که در اطراف ما دنیای گسترده‌ای وجود دارد که ما از آن آگاه نبودیم و حس‌هایمان هم نتوانسته بود به ما اطلاعی بدهد.»

این موضوع همچنین اشاره به افرادی چون کرلیان و موتویاما دارد که این آگاهی را انتشار دادند. این طور به نظر می‌آید که ما یاد می‌گیریم تا هر چه بیشتر و بیشتر در مورد این سطوح لطیف انرژی که فراتر از محدوده آگاهی حسیمان قرار دارد کشف کنیم. موتویاما گفته است: «اگر این موضوع آشکار شود که ما فقط از طریق انرژی گرفته شده از غذا و هوا زندگی نمی‌کنیم، بلکه نوعی انرژی روانی دیگر هم وجود دارد آن وقت است که ما می‌توانیم انگاره‌ها و دیدگاه‌هایمان را نسبت به خودمان و زندگیمان عوض کنیم» این کشف علمی نظریه یوگی‌ها را در مورد وجود پرانا اثبات کرده و بر این نکته که از طریق آسانا، پرانایاما، مودرا، بانداها و مراقبه می‌توان سطوح انرژی بدن را بیدار کرد و به آسانی انرژی پرانیک.

1. Albert Szant Gyorgy

دنیای درونمان را تشخیص داد تاکید می‌ورزد. دنیای گسترده و نامحدودی در پیش چشمانمان گشوده خواهد شد اگر جملات جویندگان حقیقی و عاقلان را از گذشته با قلبمان پیوند دهیم. علم می‌تواند این انرژی را از طریق ماشین‌ها برای ما قابل فهم و موجود سازد، ولی ما وقتی حقیقتاً از آن خشنود خواهیم شد و شکمان از بین خواهد رفت که تجربه مستقیمی را از طریق تمرینات خودمان به دست آوریم.





پرانای و بیماری

پرانای منشاء و مبدأ سلامت و بیماری بشر است. حتی بیماری‌های روانی نیز از طریق پرانا مرتفع خواهند شد. بنابراین از دیدگاه یوگا تمام بیماری‌های فیزیکی منشاء عملکرد مختل‌کننده در پرانا را دارد. بیماری‌هایی که منشاء روانی دارند نیز از طریق عدم تعادل و هماهنگی در پرانای موجود در بدن ایجاد شده است.

پارام‌هامسا ساتیاناندا

بدن فیزیکی ما محل ذخیره انرژی پرانیک است و این انرژی با توجه به عمل متقابلش با پنج عنصر (زمین، آب، آتش، هوا و ابر) به پنج جزء تقسیم می‌شود. سپس هر کدام از آنها به شکل‌های ناخالصتری از انرژی مثل مکانیکی - شیمیایی، حرارتی و الکتریکی در می‌آید تا ماده را تغییر دهند. حمایت و نگهداری کامل و درست از این انرژی‌ها و برقراری هماهنگی بین آنها توجه و دقت بسیاری را طلب می‌کند. اگر ما عناصر فیزیکی و روانی وجودمان را انکار کنیم، در واقع ریسک بسیار بزرگی برای گرفتن بیماری کرده‌ایم. پرانا به فراوانی در نادی‌های آیدا و پنگالا به صورت متقارن وجود دارد. انرژی زیاد، عملکرد زیاد را ایجاد می‌کند و این موضوع در یک چرخه ادامه دارد. در عملکردهای پایین در واقع ولتاژ پایین آمده، باعث افسردگی یا ضعف می‌شود.

توزیع پرانا

هر کدام از فیبرهای موجود در بدن و همه آنها توسط یک سیستم پیچیده از نادی‌ها به پرانا متصل هستند. عملکرد نادی‌ها می‌تواند با سیستم الکتریکی مقایسه شود. نحوه توزیع انرژی در بدن فیزیکی ما بسیار شبیه به توزیع انرژی الکتریکی از ژنراتور به خانه هاست. چاکرای مولاداهارا در حکم همان ایستگاه مولد است. انرژی از طریق مولاداهارا به سه سیم حساس به نام‌های آیدا، پنگالا و سوشومنا توزیع می‌شود. از طریق این نادی‌های اصلی و چاکراها انرژی وارد هزاران نادی کوچکتر می‌شود. نادیها انرژی را به ارگان‌ها و سلول‌ها می‌رسانند. همان طور که اگر الکتریسته‌ای نباشد، نوری هم، نخواهد داشت، اگر پرانایی نباشد زندگی نیز وجود نخواهد داشت. انرژی زیادتر از حد باعث ایجاد اتصال در سیستم الکتریکی شده، نور قطع می‌شود. اما گاهی اوقات به خاطر درخواست زیاد و نبود الکتریسته کافی برای سوخت رسانی به نورها، ولتاژ پایین افتاده، روشنایی کاهش پیدا می‌کند. در بدن فیزیکی نیز پراناشاکتی با تغییرات گوناگون مواجه می‌شود. گاهی بسیار زیاد می‌شود و گاهی نقصان می‌یابد.

هر فردی افزایش و کاهش انرژی را در وجودش تجربه کرده است. البته بعضی از افراد که به طور متناوب دچار افسردگی می‌شوند، به آن دلیل است که انرژی آنها پایین آمده و متعاقب آن زندگی را توده تاریکی در نظر می‌گیرند و همه چیز رنگ بدبختی به خود می‌گیرد. این حالت معمولاً علامت انرژی پایین در نادی‌های اصلی است. وجود یک ناراحتی یا مانع یا عدم تعادل در نادی‌های اصلی باعث ایجاد افسردگی، ضعف اعصاب، مانیا و غیره می‌شود و اگر نادی‌های اصلی خوب کار کنند ولی نادی‌های کوچکتر در عملکردشان خللی وارد شود، بدن فیزیکی ما به درستی کار نخواهد کرد.

منشاء بیماری‌ها

منشاء بیماری می‌تواند هم در ذهن و هم در بدن باشد. بیشتر بیماری‌های فیزیکی منشاء روانی دارند و تدریجاً به جسم سرایت می‌کنند. که به آنها بیماری‌های روانی تنی گویند. و اگر بیماری از طریق منشاء بدنی به بعد روانی منتهی شود به آنها تنی-روانی گویند. هاتا یوگا و تانترا تکنیک‌های مختلفی برای هر دو نوع بیماری دارد. این علم تشخیص داده است که پرانا نیروی حیات است بدن و ذهن هر دو به این نیرو وابسته

هستند. هنگامی که ما از پرانا در طول حرکات کنترل تنفس پراناوید یا استفاده می‌کنیم، در واقع در حال درمان بیماری‌های سوماتوسایکیک یا تنی-روانی هستیم. البته در یوگا مهمترین نظریه این است که تمام بیماری‌ها به خاطر عملکرد ناقص پرانا در بدن فیزیکی ما ایجاد می‌شوند. حتی بیماری‌هایی که منشاء روانی دارند نیز به خاطر عدم تعادل عملکرد پرانیک ایجاد می‌شوند. به طور مثال چاکرای ویشودهی یک مرکز اصلی توزیع است. و در محل اتصال گردن و تنه قرار دارد و پرانا را به چشم، بینی، گلو، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس و ارگان‌های دیگر در این منطقه، توزیع می‌کند. اگر توزیع پرانا در غده تیروئید نامتناسب باشد. نشانه‌های بیماری احساسی نمایان می‌شود. اکثریت پیچیده‌گی‌های احساسی مستقیماً به خاطر کم کاری یا پرکاری غده تیروئید ایجاد می‌شوند حتی موقعی که از نظر کلینیکی این موضوع رد شود. بنابراین مشکلات احساسی که توزیع نامتناسب پرانا به غده تیروئید عامل آن بوده است، بیماری تنی - روانی شمرده می‌شود تا روان تنی. به عنوان مثال اجازه فرمائید. چاکرای مانی پورا را که در پشت ناف قرار دارد در نظر بگیریم. این جا مرکز مهم توزیع انرژی در سیستم گوارشی و غدد فوق کلیوی است که هورمون آدرنالین را ترشح می‌کند. توزیع نامتناسب پرانا از چاکرای مانی پورا به غدد فوق کلیوی بیشتر حالتی از ترس روانی ایجاد می‌کند و باعث ایجاد کولیت می‌شود که یک بیماری فیزیکی است. سومین مثال بسیار مهم است. چاکرای سواد هیستانا در محل استخوان دنبالچه در پایین ستون فقرات قرار دارد و محل توزیع پرانا به داخل ارگان‌های ادراری تناسلی به غیر از بیضه‌ها می‌باشد این سیستم شامل رحم، تخمدان، مجرای ادراری، کلیه‌ها و مثانه است. توزیع نامتناسب پرانا یا انرژی بیش از حد در یکی از ارگان‌ها می‌تواند باعث ایجاد ضعف جنسی، لاغری و مستی کمر شود علم پزشکی ممکن است تصور کند که این مشکل ریشه در زمان کودکی فرد دارد. اما شایان ذکر است که بیماری ضعف جنسی نه تنها یک بیماری روان - تنی است بلکه یک بیماری تنی - روانی نیز هست. و این به این دلیل است که تجربیات زمان کودکی می‌تواند به جریان پرانا صدمه بزند و آن صدمه می‌تواند حالت روانی ایجاد کند.

انتقال انرژی

دانش پراناویدیا در واقع در توزیع مناسب پرانا به تمام بدنمان به ما کمک می‌کند. از طریق این تکنیک پرانای اضافی در بدن متعادل می‌شود. بیماری‌هایی که به خاطر فقدان یا کمبود پراناشاکتی ایجاد شده‌اند، می‌توانند به وسیله انتقال پرانا از مناطق دیگر بدن که پرانای اضافی دارند محل درد بیماری خود را برطرف کنند. این عمل هنگامی انجام‌پذیر است که پرانا به یک نیروی مغناطیسی تبدیل شده، سپس به صورت انرژی روانی جریان یابد. هنگامی که پرانا به صورت این نیروی مغناطیسی درآمده، آن وقت به خارج از بدن هم می‌تواند انتقال یابد و این انتقال می‌تواند از طریق انگشتان، نگاه یا فکر انجام شود. حتی این انتقال از طریق یک گل نیز انجام‌پذیر است حتی برای شارژ کردن یک وسیله مثال مالا هم از آن استفاده می‌کنند همان طور که باتری توسط سیم‌های الکتریکی شارژ می‌شود، انتقال پرانیک یک پدیده طبیعی در زندگی ما به شمار می‌آید و در هر زمانی انجام می‌شود، چه ما از مراحل این انتقال آگاه باشیم و چه نباشیم. ارتعاشات یا شارژهای انرژی از هر بدن فیزیکی به طور ثابت ساطع می‌شود. بعضی افراد پرتوهایی قوی و طولانی از انرژی پرانیک دارند و بعضی دیگر پرتوهایی ضعیف. تحقیقات انجام شده توسط عکسهای کرلیان راه طولانی را برای ثبات این نظریه در انتقال انرژی پرانیک به عنوان یک پدیده طبیعی در زندگی ما پیموده‌اند. پرانا بسیار لطیف است و تنها از طریق بدن روانی در افراد حساس قابل حس و ادراک است. افرادی که انرژی درمانی می‌کنند به طور طبیعی این قابلیت را دارا هستند و بدن پرانیک آنها غالب است، آنها این علم را از طریق پرتوبخش یا کتاب یاد نگرفته‌اند بلکه خود توانایی شفای بیماران را دارند، بعضی اوقات آنها خودشان نیز از این نیرو شگفت‌زده شده، ممکن است فکر کنند چطور این امر امکان‌پذیر است یا از کجا آمده‌اند تعداد اندکی از مردم، شفا دهنده به دنیا می‌آیند، اما اکثریت ما این توانایی را داریم که این پتانسیل را تا حدی از طریق تمرینات پراناویدیا گسترش دهیم. این تکنیک نه تنها آگاهی ما را متوجه اقیانوسی از انرژی در بدنمان می‌کند بلکه به ما یاد می‌دهد که چطور آگاهانه این پرانا و انرژی را برای به دست آوردن سلامت خود و دیگران گسترش و افزایش دهیم.

شفابخشی پرانیک

پرانا ویدیا یا تکنیک یوگی‌ها برای شفابخشی پرانیک نوعی درمان است که به هیچ ماده و کمکی وابسته نیست، روشی است که می‌تواند هم از مسافت‌های دور و هم با تماس مستقیم به خوبی عمل کند این ادعا توسط افراد فرهیخته و عامی بدون توجه به اعتقادات مذهبی، اثبات شده است در این طریق نه تنها انسان بلکه حیوانات هم درمان پذیرند. شفابخشی پرانیک یا انرژی درمانی به حالات مختلف در اغلب کشورهای دنیا انجام می‌شود. این دانش از مدتها قبل در هند، تبت و چین رواج داشته است و شفادهندگان بخش مهمی از تخصص‌های پزشکی را دارا بوده‌اند. انرژی درمانگران و روان درمانگران فیلیپین و برزیل در این زمینه علائق نویی را تحریک کرده‌اند این تمرینات به طور گسترده در مدارس مخفی یا توسط انرژی درمانگران به صورت خصوصی در تمام اروپا به خصوص در انگلستان تدریس می‌شود. این تمرینات در آمریکا استرالیا بین مسیحیان و شفادهندگان روحی به فرم‌های متفاوتی انجام می‌گیرد. پ.ب. ماتای^۱ از «سرویس جری تالیمز» هند گزارش می‌دهد که انرژی درمانی یا شفابخشی پرانیک دوباره در هند شهرت یافته است. وزیر بهداشت کرالا با باز کردن اداره مرکزی بنیاد شفابخشی پرانیک با بیش از ۱۴ مرکز در سراسر هند و حمایت مستقیم از آنها به گسترش این روش اقدام کرده است. اگرچه قبلاً شفابخشی پرانیک فقط توسط یوگی‌ها و شفادهندگان خاصی انجام می‌شد، ولی این روش قدیمی امروزه توجه بسیاری از پزشکان را به خود معطوف کرده و در پزشکی مدرن امروزه جای خاصی باز کرده است. انرژی درمانی قبلاً بیشتر در کشورهای کمونیست چون روسیه، بلغارستان و یوگسلاوی مورد توجه بود. اطلاعات بیشتر در کتاب «اکتشافات روانی و رای پرده آهنی» ذکر شده است.

اکتشافات روانی ورای پرده آهنی

لمس شفابخش

در یک تجربه که توسط دکتر کریگر^۱ پرفسور در رشته پرستاری در دانشگاهی در نیویورک انجام شد، بیماران به دو گروه تقسیم شدند؛ یک گروه «لمس شفابخش» (شفابخشی توسط کف دست یا انرژی درمانی) دوبار در روز از طرف پرستارشان انرژی دریافت می کردند و گروه دیگر از مراقبت های یک پرستار معمولی برخوردار بودند. پس از یک روز بیمارانی که از طریق انرژی درمانی توسط کف دست معالجه شدند، افزایش میزان گلو مووین در خونشان دیده می شد، اما در مورد گروه دیگر هیچ تغییر خاصی دیده نشد.

شفابخشی مالزیایی

«ضربه زدن به دستها» یکی از ساده ترین و اثر بخش ترین روش ها در شفابخشی پرانیک است. روش های دیگر در فرهنگ های گوناگون دیگر وجود دارد. کارول لادرمن^۲ که یک انسان شناس است، شفابخشی روانی را در مالزی مطالعه کرده است و می گوید که شَمَن^۳ها یا شفا دهندگان از موسیقی و تکرار اصوات برای انتقال انرژی استفاده می کنند. او سعی کرده است که در تحقیقاتش صادق باشد و برای همین منظور مدت ۲۰ دقیقه خود را در این درمان شریک ساخته است. توصیفات او توسط یوگی ها برای توضیح انرژی درمانی استفاده می شود «همان طور که صدای موسیقی بلند می شد. دهان من هم باز می شد و به طور غیر قابل کنترل به لرزش افتاده بود. من احساس وزش باد سردی را در سینه ام می کردم و وزش این باد هم چون جریان یا متن موسیقی افزایش می یافت و مثل یک تندباد در قلبم احساس می شد»

در سنت مالزی ها هم چون یوگی ها، مراحل ذهنی، استعدادها و آرزوها به مراتبی چون هوا یا بادهای درونی تشبیه یا طبقه بندی می شود.

هنگامی که این حالات سرکوب شده یا گسترش نمی یابند یا انکار می شوند، خطرناک شده و باعث ایجاد بادهای بیماری می شوند و شمن ها معمولاً از تکنیک های خود برای

1. Krieger

2. Carol Laderman

3. Shaman

متفرق ساختن این بادهای محصور استفاده می‌کنند. روش‌های بسیاری موجود است، از فقدان احساس‌ها تا تحریک بیش از حد برای تولید حالت‌های خودآگاه. یکی از روش‌هایی که بیشترین استفاده را داشته موسیقی است؛ به خصوص موسیقی ضربی که از ریتم ثابت چون چهار ضربی برخوردار باشد. این ریتم حالت مهمی از انتقال را ایجاد می‌کند که هم‌طراز امواج تننا است که در مراقبه و طب سوزنی هنگام بهبود درد ایجاد می‌شود.

تحقیق

ممکن است که تأثیرات شفابخشی پرانیک شامل آزاد شدن اندورفین^۱ (ماده‌ای شبیه مورفین که در داخل بدن تولید می‌شود) باشد. مغز می‌تواند ماده‌های شیمیایی بسیار لطیفی را تولید کند، به عنوان مثال مسکن‌هایی قوی چون والیوم. خیلی از این مواد شیمیایی و عملکردشان ناشناخته‌اند و ما تنها از آنهایی که شناخته شده‌اند اطلاع داریم. این تحقیق شروعی است در جاده طولانی درک شفابخشی یا انرژی درمانی که در انواع فرهنگ‌های مختلف پذیرفته شده و تمرین می‌شود. مشکلات بسیاری در این تحقیقات وجود دارد، چرا که معمولاً شفابخش و مریض از فرهنگ‌های مختلف هستند که به آزمایشگاه برده می‌شوند. البته با تکنیک‌هایی چون پراناویدیا یا عکس‌های کرلیان می‌توان قدم‌های بزرگی در آینده برداشت. ■



شفابخشی سنتی پرانیک

بیماری‌های ذهنی و روانی که بشر از آنها رنج می‌برد، چیزی نیست جز عدم تعادل و هارمونی در سیستم انرژی بدن.^۱
پارام‌هام‌ساساتیاناندا

انرژی درمانی یک پدیده طبیعی و معمولی در هند است. تقریباً در هر دهکده می‌توانیم فردی را بیابیم که در این فن استاد است. این شفابخشان اُجا^۲ نامیده می‌شوند وظیفه اصلی آنها کمک به دیگران از طریق استفاده از قدرت روانیشان است آنها پول یا هدیه‌ای را بابت کارشان نمی‌پذیرند و اگر این طور نباشد آنها به نظر واقعی نمی‌رسند. این شفادهندگان از ماترا استفاده نمی‌کنند آنها از پرانا استفاده می‌کنند. شفابخشی می‌تواند از طریق آموزش ماترا یا مراسم مذهبی هم انجام شود، ولی اینها با انرژی درمانی متفاوت‌اند یادگیری شفابخشی پرانیک بسیار مشکل است. ماترا و پرانا قدرت‌های متفاوتی دارند. ماترا در خودش به تنهایی قدرتمند است در صورتی که پرانا به ظرفیت شخصی ما و توانایی بیدار کردن و هدایت آن بستگی دارد.

۲۰ سال قبل شفادهندگان هندی محبوبیت خود را در جامعه به خاطر تبلیغات نادرست افراد عقل‌گرا که در آن زمان در هند زیاد شده بودند، از دست دادند. این افراد عقیده داشتند که شفابخشان آدم‌های شارلاتانی هستند و از جامعه می‌دزدند و تقلب می‌کنند، البته آنها هم ایمان و قانون خود را مبنی بر نگرفتن پول و هدیه شکستند. قابل

ذکر است که اکثر آنها از گرفتن پول یا هدیه یا حتی خوراک و لباس هم اجتناب می‌کردند. اخیراً روش‌های گوناگون شفابخشی دوباره زنده شده و تحقق یافته است و آنها مورد قبول واقع شده‌اند. بنابراین انرژی درمانی دوباره رونق گرفته و باور مردم نسبت به آجاها در هند عوض شده است، این شفابخشی سنتی هرگز در میان قشر رعیت متوقف نشده است البته در میان قشر تحصیل کرده این باور هنوز جا نیفتاده است.

استفاده از متد علف کوشا

به طور سنتی در هند هنگامی که کودکی تب دارد چه در روستا، چه در شهر، چه ثروتمند و چه فقیر، آنها پاندیت^۱ یا فردی روحی را خبر می‌کنند. تا بتوانند طبیعت بیماری را تشخیص داده، متوجه شوند که بیماری جسمی، روان - تنی یا حالتی از دیوانگی است، اگر تشخیص داده شود که بیماری روانی، روان - تنی و پرائیک است و مشکل جسمی وجود ندارد، کودک توسط والدینش به نزد شفادهنده برده می‌شود البته شفابخش روحی هرگز به خانه فرد چه فقیر و چه ثروتمند نمی‌رود. و این یک قانون محکم است بنابراین مادر فرزندش را به خانه شفادهنده برده و پدر به دنبال او می‌آید. حتی اگر این مشکل برای سران کشور یا مقامات بالا هم اتفاق بیفتد و آنها ماشینی را برای آوردن شفابخش رهسپار کنند، او از این کار اجتناب می‌ورزد. در واقع شرایط متفاوتی برای این مراسم شفادهی وجود دارد. گاهی اوقات فردی نارگیل می‌آورد؛ گاهی مقداری از غلات و آجیل در درون برگی پیچیده شده، با ریسمانی قرمز رنگ گره زده شده، می‌آورد. این سنتی است که در مناطق مختلف مشاهده شده، سپس کودک نزدیک به شفادهنده جای داده شده و شفادهنده سعی می‌کند از طریق روش‌های گوناگون و با توجه به نسبت‌های مختلف مرکز بیماری را بیابد. هر شفا دهنده‌ای روش مخصوص به خود را داراست. شفادهنده ممکن است از علفی به نام کوشا که در هند یافت می‌شود استفاده کند. این علف خاصیت مغناطیسی داشته، همیشه در مراسم روحی و سری از آن استفاده می‌شود این علف بسیار تیز و برنده است و اگر با مهارت در دست گرفته نشود، ممکن است پوست را زخم کند. شفادهنده اول علف کوشا را از نوک سر بیمار تا نوک

پای او حرکت داده، سپس این مرحله برای طرف راست و چپ آن قدر تکرار می شود تا در جایی علف از حرکت باز ایستد. و این جا مرکز بیماری است. در واقع شفا دهنده از پرانای خویش برای احساس مرکز روانی بیماری در کودک استفاده می کند هنگامی که او حرکت موج مانند علف را نمی بیند قادر است از نظر روانی بیماری را ببیند.

دفع چشم زدن

روش دیگری نیز برای معالجه بیماری هایی که از طریق چشم زخم ایجاد می شود وجود دارد همان طور که پرانا از طریق افراد شفا بخش قابل انتقال است، بعضی از افراد با انتقال چشم زخم های خویش باعث صدمه دیدن دیگران می شوند آن ها می توانند قدرت های شیطانی و خطرناک خویش را از طریق چشم هایشان انتقال دهند، به عنوان مثال تب های غیر قابل توجیه، سرما خوردگی و بیماری های دیگر. برای دفع این حالت از ذغال سوخته، نه کاملاً سوخته، فلفل قرمز و دانه های خردل استفاده شده، آن را در ظرف آهنی قرار داده، نزدیک بیمار می گذارند اگر بیمار عطسه و سرفه کرد همان طور که طبیعتاً با بو کردن ذغال و فلفل این اتفاق می افتد، مشکل مربوط به چشم زخم نیست و اگر بیمار هیچ سرفه و عطسه ای نکند نشانه چشم خوردن بیمار از شخصی دیگر است.

بیماری های کارمیک

اگر بیماری به خاطر چشم زخم ایجاد نشده باشد، آن وقت از علف کوشا برای تشخیص مرکز بیماری استفاده می شود. شفا دهنده ممکن است علتی دیگر را برای ایجاد بیماری تشخیص دهد، به عنوان مثال بیماری که به خاطر رفتار بیمارگونه همسر یا خانواده ایجاد شده است. سپس شفا دهنده این علت روانشناسی را آشکار کرده، به همسر و خویشاوندان می گوید که این بیماری از نوع فیزیکی نیست بلکه علت هایی چون مسائل مربوط به کارما دارد. به عنوان مراحلی که شفا بخش طی می کند او به آنها می گوید: «من الان می توانم او را شفا دهم، ولی تا موقعی که علت و منبع اصلی باقی است، بیماری رفع نمی شود. چون علت بیماری مشکل فیزیکی نیست، الگوهای کارمایی معمولاً رفع می شوند». سپس او از همسر و خانواده بیمار می پرسد که علت بیماری را چه می دانند و از آنها می خواهد تا درباره علت مریضی تحقیق کنند. ممکن

است تمام این عوامل مربوط به همسر بیمار باشد. و همسر بیمار نسبت به این موضوع متعصب باشد، در این مورد شفابخش او را آگاه کرده، به او می‌گوید که چطور همسرش را به حال اولش برگرداند. شفا دهنده به او می‌آموزد که این یک مسئولیت اجتماعی است و عواقب آن بسیار وسیع است. سپس او شفای کامل این موضوع را به عهده نگرفته، به آنها می‌گوید «من نصیحت و سفارشات خویش را کردم حالا پذیرش این مسئولیت به عهده خود شماست.» سپس خودش را از هر مسئولیت پذیری کارمیک آزاد می‌سازد. اغلب همسر و خویشاوندان برای رفع مشکل قدم برداشته، موقعیت را درک می‌کنند. در مواردی که اطرافیان بسیار متعصب و خشک باشند و از هر اقدام اجتناب کنند شفابخش هم مسئولیت درمان را نمی‌پذیرد.

ویبهوتی^۱

هنگامی که مسئولیت‌پذیری به طور کامل از طرف اطرافیان پذیرفته می‌شود، آن وقت شفابخش شروع به درمان علائم فیزیکی می‌نماید. شفابخش خاکستر تپاله گاو خشک، شده و سوزانده شده را تهیه می‌کند. سپس آن را درون پارچه‌ای قرار داده، با شیر مخلوط می‌کند. بعد آن را به صورت یک توپ گرد درآورده، خشک می‌کند. سپس این توپ گرد دوباره سوزانده شده، دوباره با شیر مخلوط می‌شود. این مراحل ممکن است گاهی هفت - یازده یا پنجاه و یک بار بسته به سنتی که شفا دهنده از آن تبعیت می‌کند انجام شود. به صورت محلی این مخلوط با بهوت^۲ و در زبان سانسکریت ویبهوتی نامیده می‌شود که به معنای قدرت یا منشاء روانی است. گاهی اوقات این توصیف با این معنی توسط سانیاسین یا انکار نفس‌کنندگان استفاده می‌شود این پودر یا ویبهوتی آماده شده بین ابروی افراد مبتلا و غمگین زده شده، مائترا تکرار می‌شود. سپس شفا دهنده پودر را پاک کرده، این مراحل را چند بار تکرار می‌کند. و بعد از سه مرتبه جای ابرو را نمک می‌زنند. این نیز پاک می‌شود ولی با قدرت و صدای کمتری - تنها از بین انگشتان برای پاک کردن پیشانی از انگشت شست استفاده می‌شود. عملی که در مرحله بعدی انجام می‌شود، بسیار سری بوده، تنها به شفا دهنده پرانیک مربوط است. او بیمار را بدون گفتن

حتی کلمه‌ای ترک کرده، خارج می‌شود. گاهی اوقات یک، دو تا سه مایل قبل از برگشتن به طرف بیمار دور شده است. هیچ کس از راز او و اینکه کی و کجا خواهد رفت مطلع نیست. این یک راز است که به خوبی همه آن را می‌دانند. بلافاصله بعد از برگشتش، حال بیمار را جویا می‌شود و اگر جواب آنها این باشد که هیچ تغییری در حال بیمار ایجاد نشده است او بیمار را رها کرده، می‌گوید که هیچ کاری از دست او بر نمی‌آید. شفا دهنده هیچ گاه به چیزی وانمود نمی‌کند او با صداقت می‌گوید که از او هیچ کمکی ساخته نیست حتی اگر پیشرفت اندکی انجام شده باشد او شفا دهنده دیگری را معرفی می‌کند. اگر بیمار شفا یافته باشد باید به سرعت آنجا را ترک کرده، هرگز به طرف آن شفا دهنده برنگردد.

دور کردن سم

هنگامی که تشخیص داده شد که علت بیماری به خاطر سم است نوع دیگری از شفابخشی روانی اعمال می‌شود. در این مورد از یک چاقو استفاده می‌شود و آن یک چاقوی معمولی نیست. چاقویی که در این روش شفابخشی از آن استفاده می‌شود در شرایطی بسیار مقدس نگهداری می‌شود و تیغه آن نیز از یک فلز مغناطیسی مخصوص است سپس تکنیک به آرامی شروع خواهد شد. چاقو از محل نیش زده و سمی با حرکات بسیار سریع عبور کرده، از طرفی به طرفی دیگر در این محدوده حرکت می‌کند ممکن است پنجاه تا شصت بار این عمل تکرار شود. تمام این گذرها در یک دقیقه اتفاق می‌افتد و هر کدام از این گذرها با تنفسی بسیار تیز انجام می‌شود. هنگامی که این عملیات تمام شد شفا دهنده چاقو را به دقت تمیز کرده. سپس آن را در جیبش قرار داده، دور می‌شود. جا و مکانی که او خواهد رفت و کاری که خواهد کرد مثل یک راز است هیچ کس نمی‌داند و هیچ کس دنبال او نخواهد رفت. برای نیش مار، عقرب و زنبور زرد یا شرایط مشابه عملکردها متفاوت است. این جا شفابخش دستمالی را برمی‌دارد و از سه نقطه گره می‌زند، سپس انگشتانش را به سرعت بر روی منطقه آسیب دیده مانند یک ماشین حرکت می‌دهد، اما هیچ گاه با بدن بیمار و منطقه صدمه دیده تماس ایجاد نمی‌شود. بعد از شش یا هفت بار عبور سریع توسط انگشتان، شفا بخش از بیمار سؤال می‌کند که درد به کجا حرکت کرده است و دستمالی را که به محل نیش زده شده بسته

شده بود به منطقه درد می برد و عملیات ادامه می یابد. بعد از پانزده دقیقه دوباره از بیمار محل درد را می پرسد. تا اینجا حرکات انگشتان به سمت پایین بود در این مرحله دستمال توسط یک نخ سیاه رنگ جابجا می شود، با توجه به موقعیت نیش زدگی مدت زمان درمان بعضی اوقات تا بیست و چهار یا حتی سی و شش ساعت طول می کشد. شفابخشانی نیز وجود دارند که مهارت زیادی در دور کردن زهر از هر قسمتی از بدن دارند و حتی قادرند امکان مرگ را از بین ببرند. در طول این بیست و چهار ساعت بیمار خوابیده و استراحت می کند و تا آنجا که می تواند باید آرامش داشته باشد تا زهر مار جا به جا شود.

واسطه شفابخشی پرانیک

در هند تکنیک مخصوصی برای شفابخشی وجود دارد که به آن شفابخشی واسطه ای می گویند این تکنیک بر روی انرژی فرد شفابخش تکیه دارد، ولی درمان توسط یک واسطه انتقال می یابد. هیچ ارتباط جسمی مستقیمی بین بیمار و واسطه وجود ندارد. در این حالت از شفابخشی واسطه حالت جذب خاصی به خود می گیرد که در آن بدن مثل وزنه یا پاندول مدام در حال گردش و تاب خوردن است. چشمها بسته اند و ذهن بسیار آرام است هنگامی که این حالت توسط واسطه گرفته شد، شفادهنده خودنمایی می کند. فردی که بیمار است یا خویشاوندانی که می خواهند حال بیمار را توصیف کنند پس در مورد بیمار و مراحل آن توضیح می دهند. واسطه نیز به حرف ها گوش می دهد ولی به خاطر حالتی که به خود گرفته است معمولاً از جریان صحبت چیزی متوجه نمی شود. سپس شفادهنده با واسطه صحبت می کند. واسطه شرایط را تشخیص داده، در مورد حالت واقعی بیماری توضیح می دهد که آیا روانی، تنفسی روانی یا روان تنی است. تشخیص درست معمولاً توسط واسطه و از طریق شفادهنده داده می شود. اغلب درمان بسیار ساده است و از آب رود کنگ یا برگ های ریحان استفاده می شود. گاهی اوقات از بیمار خواسته می شود که دراز بکشد و با یک پارچه پوشانده شود. در یک سیستم شفادهنده با یک دست، دست بیمار را گرفته، با دست دیگرش دست واسطه را و آنها را زیر پارچه ای قرار می دهد. این طور فرض می شود که تبادلات روانی انتقال می یابند. در این مرحله شفادهنده و واسطه در واقع یکی می شوند. سه بار با آنها تماس

یکی می‌شوند سپس پارچه با یک حرکت دراماتیک برداشته می‌شود. این نوع درمان معمولاً در مورد مشکلات روانی استفاده می‌شود. شفادهنده هیچ‌گاه در مورد نتیجه درمان چیزی نمی‌گوید و اگر از او سوال شود که آیا درمان موفقیت آمیز بوده است یا نه، او حالتی وحشیانه به خود می‌گیرد. شفادهندگان واقعی در هند هیچ‌گونه پیشنهادی را مبنی بر مراجعه دوباره بیمار دوست ندارند و این را نشانه‌ای از رفتار بد متقاضیان و عدم اعتماد به شفادهنده می‌دانند.

هر توصیه یا شکی می‌تواند باعث ایجاد تنش‌های وحشتناک یا عصبانیت در شفادهنده شود شخصی که خواستار درمان از یک شفادهنده روحی است باید برای رفتن و دریافت درمان و فهمیدن آنچه شفابخش می‌گوید، انجام دستورات او و سپس ترک او بدون پرسیدن سؤال و بدون دادن مبلغی، آماده باشد.

زنده کردن مرده

حالت‌های متفاوتی در هند گزارش شده از آنکه افرادی که بر اثر مارگزیدگی، خوردن زهر یا حالت کوما، نزدیک به مرگ بوده‌اند به زندگی عادی برگشته‌اند. این تمرین و تکنیک که برای افرادی که از بالا بودن فشار خون یا فلج به سوی مرگ می‌روند انجام می‌شود، بسیار سری است و تعداد اندکی از راز آن مطلع‌اند و این موضوع شفابخشی بسیار پاک و خالص را می‌طلبد.

شفادهنده پارچه یا لباسی را روی بدن مرده گذاشته، با دستهایش از فرق سر تا نوک پا آن را حرکت می‌دهد. او دستهایش را روی پیشانی، گونه‌ها، بازوها و مچ و جاهای دیگر می‌کشد تا ببیند که آیا پرانایی در وجود او هست یا نه و آیا راهی برای برگرداندن آن وجود دارد یا نه. حرکت دقیق دست‌ها هنوز شناخته شده نیست و هنگامی که پرانا دوباره به جریان افتاد، او کارش را با رقص و چرخیدن از بالا به پایین شروع می‌کند. در شفابخشی هیچ ماترایبی ذکر نمی‌شود. چراکه این یک شفابخشی خالص است. هنگامی که فرد آگاهی خویش را به دست آورد به رودخانه‌ای که در آن مراسم مذهبی انجام می‌دهند می‌رود، اثرات سم ممکن است مرتفع شود. شفابخش به علت انتقال سم ممکن است سیاه شود. این تکنیک بسیار سری است و مکانی که این گروه‌ها در آن فعالیت دارند بسته است و هیچ‌کس نمی‌تواند شاهد آنچه اتفاق می‌افتد باشد.

انتقال بیماری

حالت‌هایی وجود داشته است که اشتباهاً بیماری از فرد شفادهنده به شخص دیگری منتقل شده است. سمی که از طریق شفادهنده بیرون انداخته می‌شود گاهی زیر درختها دفن می‌شوند مریضی‌ها اغلب از طریق دفن این سموم به وسیله شفادهنده روحی زیر این درختان عارض می‌شود. بنابراین در هند قاعده‌ای وجود دارد که هیچ کس نباید زیر درختانی مثل انبه، ریحان، انجیر هندی یا غیره ادرار کنند یا بخوابد. ممنوعیت‌های دیگری نیز در مورد این درختان وجود دارد. مو، ناخن، یا تکه‌هایی از مس می‌توانند در انتقال بیماری موثر باشند؛ حتی اگر در زمین دفن شده باشند. بنابراین اگر تکه‌ای از این قبیل چیزهای دفن شده پیدا کردید مواظب باشید.

در این مورد یک داستان واقعی وجود دارد. یک بار پسری از خانواده‌ای ثروتمند در حال کاوش و جستجو در اطراف خانه‌شان بود. او مثقالی طلایی از یک مار پیدا کرد و فکر کرد که شیء ارزشمندی یافته است پس آن را پنهان کرده، گذاشته کرد. بعد از چند روز او احساس بیماری کرده، تب کرد و لاغر و لاغرتر شد. او را به بیمارستان برده، آزمایشات مختلفی برای سرطان، تومور، بیماری‌های خونی و تمام بیماری‌های ممکن از او گرفته شد. سپس کشیش یا قدیسی را به بالین او فرا خواندند و او این چنین گفت که این بیماری علت فیزیکی نداشته، در واقع یک توییخ و جزای الهی است که مربوط به موضوعی ناشناخته است. سپس او را نزد یک شفادهنده پرانیک بردند و او گفت که تشعشعاتی از طلا در بدن پسر احساس می‌کند.

او چیزی در مورد این مجسمه طلایی نمی‌دانست، اما همان‌طور که او می‌گفت از این طلا می‌توان برای شفابخشی و درمان بیماری استفاده کرد. در این هنگام خانواده این پسر در مورد این مار طلایی که پسر در زیر خاک پیدا کرده بود صحبت می‌کردند. این مار مطمئناً باید به وسیله شخصی که بیماری داشته، در زیرزمین دفن شده باشد. در این هنگام پدر پسر این سنگ را به شفابخش داد و او این سنگ را بر رو و بالای سر پسر چرخاند و سپس آنرا دوباره دفن کرده و پسر شفا یافت و این موضوع آشکار شد که قبلاً بنا به دلایل مختلف و بیماری‌های خاصی این سنگ دفن شده و سپس بیماری از طریق آن انتقال یافته است.

نتیجه

شفابخشان ماهر به خوبی می‌فهمند و می‌توانند علت‌های مختلف بیماری را تشخیص دهند که آیا از طرف خود شخص ایجاد شده یا فرد دیگری در این مشکل دخیل بوده است و یا ارتباط و برخورد ناهماهنگی ایجاد شده است. آنها این شرایط را با بالا و پایین رفتن، چپ و راست رفتن یا حرکات چرخشی و حالت‌های مختلف یا حتی با حرکت پراپا درمان می‌کنند، این تمرینات باید به طور کامل فراگرفته شود، مثل فراگیری علوم دیگر.

برای یادگیری این فن مشکلات فراوانی وجود دارد و کسب آن احتیاج به رعایت قوانین مختلف دارد. همچنین شفابخشان پرانیک بسیار محدودند. در واقع این راهی نیست که افراد زیادی آنرا پذیرفته و دنبال کنند، برای رسیدن به این مرحله و تبدیل شدن به یک شفابخش پرانیک فرد باید الگوی یک زندگی یوگی را دنبال کند. صبح‌های زود در تمامی فصول در آب عمیق فرو رفته، نادی شودهی (تصفیه نادی‌ها) را با بلند کردن دست‌ها به طرف خورشید انجام می‌دهند. آنها شرایط متفاوتی را پذیرفته، به آن عمل می‌کنند. مثلاً هیچ‌گاه در صبح در جهت شرق و هیچ‌گاه هنگام عصر در جهت غرب ادرار نمی‌کنند.

این شفابخشان تمرین‌های مخصوص و متفاوتی را انجام می‌دهند. به عنوان یک قانون آنها از انجام بازدم‌های طولانی محروم‌اند. آنها در تنفسشان دم‌های عمیق می‌کشند ولی بازدم‌های بسیار کوتاه دارند. آنها به ندرت حرف می‌زنند بنابراین پرانای خویش را هدر نمی‌دهند. یک شفابخش هیچ‌گاه در مورد سیاست، مذهب و غیره صحبت نمی‌کند. رژیم غذایی آنها بسیار ساده است و شامل نان و شیر است و از خوردن نمک و شکر اجتناب می‌ورزند. شفابخشان هیچ‌گاه به دنبال غذا نیستند اغلب آنها زمین بسیار کوچکی دارند که در آن کشاورزی کرده، مایحتاج خانواده خویش را از آن به دست می‌آورند. زنان و بچه‌ها معمولاً زندگی خود را دنبال می‌کنند. شفابخشان کار فیزیکی انجام نمی‌دهند. آنها قابل دسترس برای افرادی که خواهان کمک و درمان هستند، می‌باشند و همچون روانشناسان و پزشکان در غرب که به کار درمان و شفادهی مشغول‌اند، این افراد نیز در هند از این درمانگری بهره‌منداند.

در هند هنوز سنت شفادهی وجود دارد اما مطمئناً برای چند نسل دیگر این سنت

خواهد مرد. شفابخشان پرانیک جزء فقیرترین قشر در هند هستند. آنها در این راه هیچ چیز مادی کسب نمی‌کنند و از هنر خویش هیچ نوشته یا تبلیغی برجای نمی‌گذارند. چگونه کسی می‌تواند قول دهد که شاگرد و پرتوجوی فردی باشد که فقط می‌تواند به او زندگی در فقر را هدیه دهد. معمولاً یک شخص به دنبال آسایش مادی، اجتماعی، علمی و عقلی است و یک شفابخش هیچ کدام از اینها را نمی‌تواند به او بدهد. اگر کسی مریض شود و برای کمک به سوی یک شفابخش روحی برود، توقع پذیرش هیچ پاداشی از طرف او را نباید داشته باشد. آنها حتی هیچ خدمتی را نمی‌پذیرند. این یک سنت است و هیچ پاسخی برای این وضع دشوار وجود ندارد. و به همین دلیل است که در ساختار اجتماع مدرن، هیچ‌گونه حمایتی از این افراد به عمل نیامده است. ■



تحقیقاتی بر پرانا یاما

"ما بر روی کرانه‌های این گیتی پهناور ایستاده‌ایم و غرق در شگفتی هستیم و می‌بینیم که هر روز چیز تازه‌ای ساخته می‌شود به غیر از دستاوردهای اخیر در مورد ماهواره‌ها، کامپیوترها، قدرت اتمی و اعجازهای دیگر علم، بسیار دردآور است که ما از دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم چشم پوشیده‌ایم ما چشم‌هایمان را به روی دنیای درونمان بسته‌ایم. به دلیل‌های متفاوت ما خود را به دست فراموشی سپرده‌ایم به جز فشار بر روی احتیاجات درونمان حقیقت هستی اطرافمان را درک نکرده‌ایم.

پارام‌هامسا ساتیاناندا

هوا به طور مدام وارد بدن شده، خارج می‌گردد این فرایند به صورت هماهنگ پانزده بار در هر دقیقه اتفاق می‌افتد، ولی ما از آن آگاه نیستیم. این فرایند توسط پرانا یا انرژی حیات هدایت می‌شود و با تمام مراحل شیمیایی بدن ما پیوند خورده است. تنفس کردن آسانترین پدیده‌ای است وابسته به عملکرد سیستم عصبی خودکار که می‌توان از آن آگاه شد. برای اینکه این پدیده بین لایه‌های خودآگاه و ناخودآگاه ذهن ما قرار دارد. ما می‌توانیم آن را کنترل کنیم و یا به آن اجازه خروج دهیم و این کنترل تنها به وسیله یک سیستم عصبی اتوماتیک انجام می‌شود و در واقع آینه سیار لطیفی است برای نشان دادن فعالیت عصبی و ذهنی، هنگامی که شادیم، نفسمان هماهنگ، عمیق و آرام است. و هنگامی که ناشاد و پرتنش هستیم نفس، سطحی، تند، منقطع و ناگهانی است، تنفس

منظم، آرام و هماهنگ آرامش ایجاد کرده، باعث می‌شود که مراحل طی شده در بدن نیز هماهنگی و هارمونی به دست آورند. تنفس نامنظم و عصبی می‌تواند باعث فعالیت‌های ناهماهنگ مغز و الگوهای به هم ریخته فکری شود و بیماری‌های فیزیکی احساسی و ذهنی ایجاد کند.

تنفس و ذهن در اغلب اشخاص به مثابه تعدادی اسب وحشی است که سوارکار و رام‌کننده آن عنان را از دست داده است و اسب‌ها به هر طرف که می‌خواهند حرکت می‌کنند. ویلهلم ریچ^۱، روانشناس آلمانی در مورد احتیاج انسان به کنترل تنفس خویش چنین می‌گوید: «سیستم عصبی خاصی برای فردی که می‌تواند بازدم خویش را در یک نفس کنترل کرده، آنرا عمیق و آرام سازد وجود ندارد» هنگامی که ما یاد می‌گیریم که آرام باشیم، چرخه‌های بدنمان تکامل یافته، از ایجاد هرگونه تنش ممانعت می‌ورزند و در این زمان است که می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه به طور آگاهانه آنها را کنترل کنیم.

ریتم‌های حیاتی

دانش امروزی به تازگی شروع به تحقیق در مورد اثرات تنفس بر روی بدن و ذهن ما کرده است. محققان به زمان‌های دانش باستانی هند، چین، یونان، مصر و ایران برگشته‌اند؛ به جایی که علوم برپایه چرخه‌ی بی‌انتهای کیهانی و عکس‌العمل‌های آگاهی و انرژی، آیدا و پنگالا برمی‌گردد. در اواخر قرن پنجم قبل از میلاد، هیپوکرات‌ها، کسانی که در جزیره یونانی کاس بودند، سنگ زیربنای علم پزشکی را پایه‌گذاری کردند. آنها علمی را آموزش می‌دادند که از قانون‌ها و چرخه‌های طبیعی الهام می‌گرفت. درمان‌گرها، هنگام بیماری، بدن را به طرف هماهنگی و نظم سوق می‌دادند تا خود بدن بتواند جریان طبیعی خویش را به دست آورد و از چنگ بیماری‌رهای یابد و با دادن استراحت به بدن عناصر طبیعی آن را به وضعیت درست قبلی برمی‌گردانند. با گذشت زمان، به مرور اکثر علوم این ارتباط داخلی را به دست فراموشی سپردند و هرچه بیشتر و بیشتر از آن فاصله گرفتند.

در اواخر قرن نوزدهم، ولتر هرمان سوابدا^۲ استاد روانشناسی، در دانشگاه وین، و

1. willhelm Reich

2. Herman Swaboda

دکتر ویلهلم فلیس^۱، همکار و دوست نزدیک زیگموند فروید، بعد از تجزیه و تحلیل و محاسبات پیچیده و سیستماتیک زیادی به این نتیجه رسیدند که در بدن انسان دو حرکت دورانی اصلی در جریان است. یکی چرخه بیست و سه روزه شامل قدرت بدنی مانند شجاعت و پایداری و دیگری چرخه‌ای بیست و هشت روزه شامل حساسیت‌های اشراق و شهود، احساسات، هر سیکل به یک چرخه مثبت صعودی شارژکننده در نیمه اول و به یک دوره تخلیه نزولی در نیمه دوم. هنگامی که انرژی در سطح پایین است، آنها همچنین شرح دادند که این حالت در هر دو جنس و در هر سلولی از بدن آدمی وجود دارد و این درست مثل چرخه آیدا و پنگالاست که در فلسفه یوگی از آن یاد می‌شود. گلیس همچنین این چرخه‌ها را با تغییرات ترشحات اخلاط در بینی همگام و مشابه دانست. آلفرد تلتاچر^۲، دکتر و مهندس مکانیک و مدرس در اینسبروگ هلند، یک چرخه سی و سه روزه از فعالیت‌های مغزی و ذهنی بعد از مشاهده در دانشجویانش به این لیست اضافه کرد. سوابودا، فلیس و تلتاچر همچنین دریافتند که روزهایی نااستوار، خشن به دور از اطمینان در اوایل و اواسط هر دوره وجود دارد. در این روزهای خشن ما در حداکثر حالت ناپایداری و سقوط وجود داریم. در این روزها کنترلی بر قوای درونیمان نداریم و در نتیجه بیشتر در معرض حوادث، درک اشتباه در روابط با افراد دیگر و به طور کلی مشکلات زندگی قرار می‌گیریم.

برای اغلب ما فهم بیشتری از ریتم‌های درونی بدنمان انتظار می‌رود تا بتوانیم پیشرفت کنیم، به عنوان مثال آژانس خبری تاس در روسیه گزارش می‌دهد که آمار تصادفات رانندگی در لنینگراد تنها با رفتن به تعطیلات و تفریح در این روزها شصت و شش درصد کاهش یافته است. تعدادی از پزشکان با حساب کردن ریتم‌های حیاتی بدنشان، روزهای بهتر خویش را در مورد انجام عمل جراحی انتخاب کرده، از اضطراب و عدم هماهنگی خویش می‌کاهند. تجربیات زیاد ثابت کرده‌اند که ساعات مطلوبی برای یادگیری وجود دارند و ما بهتر می‌توانیم در این ساعات فعال باشیم. بعضی از ما مانند جفدها در شب پرکارتریم و بعضی دیگر در صبح‌های زود، کسانی که در شب پرکارترند، معمولاً تاوان آن را در کارهای روزانه پس می‌دهند. دانش ریتم‌های درونی بدنمان به ما

این امکان را می‌دهد که بهترین استفاده را از زمان برای یادگیری خویش بکنیم و بتوانیم در مدرسه از درس‌ها و آموزش‌ها با نهایت توجه و تمرکز استفاده ببریم. همچنین ما می‌توانیم با یادگیری بیشتر قانون‌های عمومی دنیای اطرافمان، زندگی‌مان را بهتر اداره کنیم. درجه‌بندی‌های چرخه‌های بدنی بسیار مفیدند، چرا که آگاهی ما را نسبت به خودمان افزایش می‌دهند و ما می‌توانیم برای پیشرفت‌های بیشتر در زندگی‌مان برنامه بریزیم. به عنوان مثال هنگامی که چرخه عقلانی و ذهنی ما رو به نزول است، زمان آن است که کارهایی که احتیاج به تفکر عمیق دارند را کنار گذاشته، برنامه دیگری بریزیم که بر زندگی‌مان اثر مثبت داشته باشد و هنگامی که چرخه احساسی ما صعودی است، زمان گسترش دوستی‌ها و شرکت در ارتباطات خانوادگی است و البته ما می‌توانیم تنها از مشاهده این دوره‌ها پا فراتر گذاشته، با آنها عجین شویم.

ما از طریق پرانایاما و نظم و هماهنگی‌هایی که از طریق یوگا به دست می‌آوریم، آگاهی و هوش خود را افزایش داده، از ریتم‌های درونیمان آگاه می‌شویم، تا به وسیله آن از تأثیر چرخه‌های با انرژی پایین و استرس‌ها و تنش‌ها دوری کنیم.

سوارا یوگا

سوارا یوگا شامل حقایق ضروری طبیعت انسان و وجود است و بر روی قطب‌های دوگانه یا مکمل انگشت می‌گذارد. طبق سوارا یوگا جریان پرانا در نادی آیدای ارتباط مستقیمی با جریان تنفس در سوراخ چپ بینی و جریان پرانا در نادی پنگالا ارتباط و شباهت به تنفس در سوراخ راست بینی دارد.^۱

سومین نادی سوشومناست که فقط هنگامی پرانا در آن جریان پیدا می‌کند که این جریان در نادی آیدای و پنگالا تنظیم شده و جنبه حیاتی و ذهنی شخصی فرد در یک هارمونی و هماهنگی کامل عمل کند. و این اتفاق تنها وقتی رخ می‌دهد که جریان تنفس به طور مساوی از هر دو سوراخ بینی انجام شود. در این هنگام آگاهی به درون معطوف است و نه به بیرون، بلکه بین این دو در هماهنگی واقع است و این هنگامی است که سوشومنا جریان دارد و باز است و ما بدون هیچ کوششی در حالت مراقبه قرار می‌گیریم.

۱. کتاب سوارا یوگا تحت عنوان علم زمان در چاپ اول و اسرار تنفس در چاپ دوم از فرهنگنامه یوگا برای مزید اطلاعات از کاربرد تنفس در اختیار است.

هنگامی که این تناسب و هماهنگی در جریان تنفس در سوراخ‌های بینی وجود نداشته باشد، نمی‌توانیم در حالت مراقبه قرار بگیریم و این همان حالتی است که ما در زندگی روزمره خود آن را داریم.

با توجه به تجربیات انجام شده در کوالیاداما^۱ و لوناوالا مشخص شده است که در زندگی روزمره جریان تنفس به ندرت در هر دو سوراخ بینی مساوی است. از دویست و چهار فرد انتخاب شده بین سنین ده تا شصت و چهار سال که از سلامت عمومی برخوردار بودند، با آزمایشات انجام شده در زمان‌های مختلف روز جریان نامساوی تنفس در سوراخ‌های بینی درصد و هفتاد و چهار نفر یا هشتاد و پنج و نیم درصد دیده شد.

تنفس دوره‌ای

نتایج به دست آمده از بررسی کوالیاداما با سوارایوگا مطابق است، یعنی چرخه جریان تنفس در سوراخ‌های بینی هر نود دقیقه به طور متناوب عوض می‌شود و شما هم با آزمایش بر روی خودتان این را مشاهده خواهید کرد. در بین هریک از این چرخه‌های نود دقیقه‌ای، چهار دقیقه وجود دارد که این جریان تنفسی در هر دو برقرار است. در این دوره زمانی کوتاه تنفس در هر سوراخ بینی به طور یکسان در جریان است و این زمان همان دوره نسبی است که برای موفقیت در مراقبه از آن استفاده می‌شود. اکثر تمرینات سوارا یوگا که شامل تنفس خورشیدی، پرانیاما، شست و شوی بینی و استفاده از یوگاندانا^۲، (عصایی که در زیر بغل قرار می‌گیرد و بر روی جریان تنفس اثر مستقیم می‌گذارد) مستقیماً بر هماهنگی بین جریان تنفس در هر سوراخ بینی اثر می‌کند و باعث باز شدن نادی سوشومنا و رسیدن به بالاترین حالت مراقبه می‌شود.

عملکرد دوگانه مغز

طبیعت دوگانه عملکردهای فیزیکی - روانی بشر تأثیر بسزایی بر روی هر ساختار فیزیکی مغز بشر و سیستم عصبی مرکزی آن دارد. تحقیقات روانشناسی و فیزیکی

سیستم عصبی به ما می‌آموزد که هر کدام از دو نیمکره مغز مسئولیت‌ها و عملکردهای مخصوص به خود را دارند و هر کدام توانایی‌ها و خصوصیت‌های شخصیتی متفاوتی را در فرد ایجاد می‌کنند. نیمکره راست مغزی، مسئول فعالیت‌های هنری، حسی، شهودی و خصوصیات روحی، جنبه شخصیتی ماست، مثل عملکرد نادی آیدها و نیمکره چپ مغز مسئول فعالیت‌های منطقی، عقلی، قابلیت‌های تجزیه و تحلیل‌ها و حالت‌های متفاوت تغییرات فکری ماست، مثل عملکرد نادی پنگالا.

طرف چپ مغز مرکز ارتباطات کلامی مثل خواندن، شنیدن، حرف زدن و نوشتن را دربردارد. دستاوردهای تحصیلی معمول بیشتر از طریق زبان و فعالیت‌های آن (ارتباط کلامی) صورت می‌گیرد تا ارتباط غیرکلامی بنابراین به لب چپ مغز، نیمکره غالب می‌گویند.

این لب چپ مغز معمولاً کیفیت‌هایی چون رقابت‌های خودخواهانه و خشن را دربرمی‌گیرد که به آن خصوصیات مردانه گفته می‌شود و لب راست شامل کیفیت‌هایی چون عشق، محبت و باروری را در خود نهفته دارد که به آن خصوصیات زنانه گفته می‌شود. با برقراری تعادل بین نادی آیدها و پنگالا ما این جنبه‌های متفاوت که در شخصیت زن و مرد به طور جداگانه قرار دارند را می‌توانیم در یک جاگرد آورده، بین آنها تعادل برقرار سازیم.

در علم سوارا یوگا، هنگامی که طرف راست مغز در حال فعالیت است، هوا از سوراخ چپ جریان دارد و برعکس هنگامی که طرف چپ مغز فعال است، سوراخ راست بینی باز است و هنگامی که بین عملکردهای بدنی ما تعادل برقرار است و تمام خصوصیات هر دو نیمکره مغز در ما در حرکت و جریان است، هر دو سوراخ بینی فعال‌اند یا نادی سوشومنا باز است و در این هنگام است که مراقبه به طور مستقیم اتفاق می‌افتد.

تحقیقی در مورد انسداد سوراخ‌های بینی

قسمتی از تحقیقات و مطالعات انجام شده به خوبی ارتباط بین کارکردهای

سوراخ‌های بینی را با علم سوارایوگا نشان داده‌اند. تحقیقات دکتر آی.ان.رجا^۱، متخصص گوش و حلق و بینی از دانشگاه بخارست رومانی، روی دویست نفر از بیمارانی بوده است که مبتلا به انسداد یک طرفه بینی، به علت انحراف یا اشکال مادرزادی در تیغه میانی بینی بوده‌اند. دکتر رجا در طی این تحقیقات به این نتیجه رسیده است که در بیمارانی که تنفسشان از سوراخ چپ بینی صورت می‌گیرد، (هشتاد و نه درصد)، نسبت به افراد طبیعی بیشتر به اختلالات تنفسی شامل سینوزیت چرکی - مخاطی مزمن، عفونت‌های گوش میانی و داخلی، از دست دادن کامل یا ناقص حس بویایی، شنوایی و پیشانی، گلودردهای مزمن، خروسک، التهاب لوزه‌ها و برونشیت مبتلا می‌شوند. علاوه بر این او متوجه شد که در بیمارانی که مبتلا به این سندرم هستند، اختلال ایجاد مشکلاتی مانند ضعف حافظه، ضعف فکری، سردرد، پرکاری تیروئید با حالت بی‌قراری، معضل‌های قلبی ریوی - (که با طپش قلب، حملات شبه آسم و نارسایی مزمن قلبی مشخص می‌شود)، عدم کفایت در کار کبد و کیسه صفرا (با نشانه‌های مختلف)، بیماری‌هایی که بر اثر تغییر در ساختار سلولی خون و لنف ایجاد می‌شود، التهاب مزمن معده و روده‌ها (با نشانه‌های سوزش در ناحیه پشت جناغ، زخم معده و یبوست) و ناهماهنگی‌های دستگاه تناسلی و تولیدمثلی (مثل کاهش میل جنسی، نامنظمی در دوران قاعدگی و کاهش قوه فکری) بیشتر می‌شود.

تأثیرات سیستم عصبی خودکار

این یک باور است که در طول دم جریان هوا در هر سوراخ بینی باعث تحریک تعداد مشخصی از مراکز عصبی خودکار در یک طرف می‌شود. این مراکز عصبی در زیر غشاهای مخاطی قرار دارند. این تحریک خاص بر روی عملکرد سیستم تنفسی، گردش خون و گوارش و غیره اثر می‌گذارد. تعدادی از محققان این حساسیت زیاد و تحریک‌پذیری فوق‌العاده غشای بینی را اثبات کرده‌اند. بعضی از این مطالعات همچنین تعداد تارهای عصبی را در غشای بینی بیست برابر تعداد تارهای عصبی در دستگاه عصبی مرکزی دانسته است این موضوع مشخص‌کننده این خصوصیت است که دستگاه عصبی خودکار و دو بخش منتج شده از آن سیستم عصبی تحریکی سمپاتیک (نادی پنگالا) و سیستم عصبی مهاری پاراسمپاتیک (نادی آیدا) می‌تواند از طریق غشای

موجود در سوراخ‌های بینی مخاط موجود در آن فعال شود. سوهیربرایانت^۱ چنین می‌گوید که مخاط بینی در واقع خود می‌تواند به عنوان یک ارگان مجزا از سیستم عصبی خودکار تلقی شود و این به وضوح روشن است که تمرینات یوگا مثل تنی کریا یا تنفس متناوب پرانا یا ما چه تأثیر عظیمی بر روی سیستم عصبی خودکار و علاوه بر آن بر روی غدد عملکردهای فیزیکی بدن می‌توانند داشته باشند.

سوراخ‌های بینی و طب سوزنی

در علم شفابخشی چینی که نام طب سوزنی بر آن نهاده‌اند، عملکرد سوراخ‌های بینی و مخاط واقع در آن سهم بسزایی دارد.

در طب سوزنی، کی یا انرژی پرانیک کانال‌های انرژی بدن اتریک می‌باشند یا باعث تنظیم عملکرد سیستم فضاها یا بافت همبندی که پر از مایع‌اند می‌گردند و در بدن فیزیکی مریدین نامیده می‌شوند.

همان‌طور که در فصل ۱۰ مشاهده کردیم، تحقیقات اخیر دکتر هیروشی موتویاما از ژاپن وجود و تکان این کانال‌های انرژی با مریدین‌ها را با استفاده از دستگاه‌های الکتروفیزیولوژیک مشخص کرد. و این نکته را نیز بیان کرد که عملکرد آنها مستقل از سیستم عصبی و سیستم گردش خون هدایت شونده در بدن است.

البته همان‌طور که نشان داده شده شباهت زیادی بین این نصف‌النهارها، در طب سوزنی و توصیفات قدیمی در مورد نادی‌های اصلی یا گذرگاه‌های پرانیک در اپانیسادهای قدیم هندی وجود دارد. از دوازده نقطه انرژی یا مریدین در طب سوزنی شش‌تای آنها (معه، مثانه، کیسه صفرا، روده بزرگ، روده کوچک و tnipleheatin) نقطه ورود یا خروجشان در منطقه عصب سه‌گلو است که در محدوده مخاط بینی وجود دارد.

تحقیق هندی‌ها

در مطالعات الکترو-نازوگرافیک که در کوالیاداما، در لوناوالا در هند انجام شد، آنها کشف کرده‌اند که به طور متناوب در پتانسیل الکتریکی مخاط داخل سوراخ‌های بینی تغییر ایجاد می‌شود.

این تغییرات در دو سوراخ بینی یکسان نیست، بلکه با توجه به تأثیرات موضوعات

روانی و فیزیکی همان‌طور که در تنفس تغییر ایجاد می‌شود، بر روی این سوراخ‌ها هم به‌طور نامساوی تغییر ایجاد می‌شود. این پتانسیل الکتریکی درست مثل تغییرات هاله بدن است که توسط تکنیک عکسبرداری کرلیان که در ولتاژ بالا گرفته شده به‌طور متناوب عوض می‌شود. همان‌طور که دیده شد در این هاله‌ها با هر تغییر جزئی در فکر، احساس و عملکرد فیزیکی شخصی تغییر ایجاد می‌شود، که این خود به‌خاطر تغییرات انرژی پرانیکی بود که در این صفحه الکتریکی نمایش داده می‌شد.

تجربیات به دست آمده توسط یوگاداندا

پژوهشگران مؤسسه کوالیاداما، لوناوالا به اثرات ایجاد شده توسط این وسیله قدیمی که به آن یوگاداندا می‌گویند یا شاخه‌ای که به‌طور سنتی یوگی‌ها از آن برای تحریک جریان تنفس در سوراخ‌های بینی استفاده می‌کرده‌اند، نیز اشاره کرده‌اند. شکل و اندازه داندا معمولاً به اندازه فاصله زمین تا زیربغل فرد مراقبه‌کننده است. یوگی‌های قدیمی با استفاده از این وسیله و هماهنگ کردن میزان فشار آن، بر روی جریان تنفس تأثیری گذاشته‌اند. در واقع با فشار داندا بر روی یک طرف از زیربغل، تنفس در سوراخ بینی مخالف صورت می‌گرفت. آنها از این وسیله در طول مراقبه استفاده می‌کردند و به وسیله آن تعادل لازم را بین سوراخ‌های بینی و جریان آن در نادی آیدا و پنگالا به وجود می‌آوردند. بنابراین در این حالت نادی سوشومنا می‌توانست باز بماند و یک مراقبه حقیقی و زیبا به‌طور مداوم صورت پذیرد.

تحقیقات لوناوالا بر این موضوع که به وسیله گذاشتن یوگاداندا در زیر بغل در یک طرف، تنفس در سوراخ مخالف آن در جریان می‌افتد، تأکید داشته و گفته‌اند این موضوع ربطی به سن و جنسیت فرد ندارد.

برای افراد میانسال که عملکرد مغزشان در حال تعادل است، این چرخه در هریک ساعت و نیم برای چند دقیقه عوض می‌شود. در واقع استفاده مشخص از این وسیله یا یوگاداندا برای کسانی بوده است که می‌خواستند تعادل لازم را بین سوراخ‌های بینی برقرار کنند و برای یوگی‌هایی که از راه و سبک تاترا و سوارایوگا پیروی می‌کردند، مناسب بوده تا بتوانند زمان بیشتری از باز شدن نادی سوشومنا را در اختیار داشته باشند و آگاهی را برای چند ساعت یا چند روز در یک حالت مراقبه تجربه کنند.

نتیجه

فایده و تأثیر استفاده از علم قدیمی پرانایاما یا سوارایوگا برای بشر مدرن امروزی چیست؟

اولاً مشاهده و تماشای تنفس راه مستقیمی برای شناخت بیشتر خودمان است. ما می‌توانیم از حالات تنفس خود آگاهی یافته، ارتباط آن را با فعالیت‌های روزانه، حالت‌های ذهنی و احساسیمان مقایسه کنیم و به مشغله کاری ما نیز لطمه‌ای وارد نمی‌آورد. در سوارایوگا این سادانا به تنهایی می‌تواند ما را به بیداری سوشومنا رسانده، در حالت دهیانا قرار دهد. ثانیاً سلامت و حداکثر عملکرد بدنی و ذهنی ما که از سیستم عصبی خودکار تغذیه می‌شود، توسط نادای شودانا و نتیکریا تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این تمرینات به ما کمک می‌کند استرس‌های عصبی و روانی را که به خاطر عدم تعادل در کارکرد سیستم عصبی خودکار و بلوکه شدن جریان انرژی پرانیک ایجاد شده، دور ریزد، چرخه تازه‌ای را آغاز کنیم. در طول زمان این ناهماهنگی‌های پرانیک و خرابی‌ها اگر آزاد شوند، باعث به وجود آمدن بیماری‌های روان-تنی وابسته به فشار و استرس خواهند شد. تحقیقات فراوانی لازم است تا گستردگی و اعجاز پرانایاما برای عموم باز شود و به ما کمک کند تا بتوانیم به ادامه حیات سالم خود کمک کنیم. بعضی از این تحقیقات مقدمه را فراهم آورده‌اند و بعضی دیگر به خاطر عدم دسترسی به دریافت‌های کامل، ناقص مانده‌اند. مبتکرانی چون موتویاما سعی دارند تا روش‌های جدیدی برای اندازه‌گیری این تغییرات لطیف کشف کنند و این بسیار مهم است که تک‌تک این تارها به یکدیگر متصل شوند. به عنوان مثال تحقیقات بر روی ریتم بیولوژیکی بدن و چرخه‌های مغزی اشاره دارد به یافتن راه‌های جدیدی برای فهم اینکه ما که هستیم و چه ارتباطی بین ما و دنیای اطراف ما وجود دارد.

هنگامی که علم از تجربیات هزار ساله یوگی‌ها استفاده می‌کند، در واقع مسایل علمی جدیدی را تجربه کرده با عملکرد ساختار روانی مورد بحث در سیستم علمی / عملی یوگا آشنا می‌شود ساینساندا می‌گوید: وقتی نتایج علمی به دست آمده درباره عملکرد لایه‌های پنجگانه مورد تأیید پژوهشگران قرار می‌گیرند، تنها کاری که انجام می‌شود آن است که می‌گویند نظریه‌های یوگا درست بوده است. ■

بخش دوم

پرانایاما



خطوط راهنما

"پرانایا از آگاهی مهمتر است. اگر در کنترل آگاهی خطایی رخ دهد، اتفاق مهمی روی نخواهد داد ولی اگر در کنترل پرانایا خطا رخ دهد، بیماری جدیدی ایجاد خواهد شد."
پارام هامسا ساتیاناندا

برای استفاده کامل از علم پرانایاما (نیروی شفابخشی) طالبین انجام تمرین های فیزیکی و برنامه های روحی به منظور گسترش و کنترل ابعاد نیروی روانی، باید در جستجوی مربی یوگای شایسته ای باشند. تا به آسانی بتوانند به کسب این دانش توفیق یابند.
انجام تمرین های پرانایاما از عهده هر کسی بر نمی آید، اما باید مراقب بود که تمرین به آرامی آغاز گردد و تا زمانی که در انجام تمرینی مهارت حاصل نکرده اید، به تمرین بعدی که دشوارتر است نپردازید.

بدن - شش ها، قلب، اعصاب و غیره به طور طبیعی قوی است و با تمرین های منظم و حساس نیروی شفابخشی، قدرت و توان بیشتری می یابد. به هر حال اگر این تمرین ها را بیش از اندازه انجام دهید و بدن و اعضای داخلی را خسته کنید، به ضعف اعضا و آسیب پذیری آنها کمک کرده اید. از این رو در خلال هر تمرین به توجه و مراقبت زیاد نیاز دارید.

تنفس نباید شدید و بیش از توان باشد. از افزایش دوره های تعیین شده خودداری کنید. تنفس را با فشار همراه نکنید. بدن و ذهن را تحت فشار قرار ندهید. سعی نکنید که بیش از توانایی و قابلیت های فعلی خود به انجام تمرینات مبادرت کنید.
لازمه حیات روحانی بردباری و احتیاط است. این امر حاصل نشود جز با تسلط بر

کنترل تنفس. کنترل پرانا، کنترل ذهن است. اگر ذهن را بتوانید کنترل کنید، به هدف تمرکز خواهید رسید. اما این کار آنچنان که تصور می‌کنید ساده نیست، رسیدن به این هدف نیاز به زمان دارد. بنابراین در صورتی که نتوانستید به نسبت معینی از موقعیت یا انجام شماره‌های معینی از دوره‌های تمرین برسید، ناامید نشوید ممکن است که مهارت در انجام یکی از تمرین‌های پرانایاما به تنهایی به ماه‌ها و حتی سال‌ها زمان نیاز داشته باشد. زمانی که تمرین را شروع می‌کنید و ادامه می‌دهید. در حال پیشرفت هستید، ولی از آنجا که نمی‌توانید به طور عینی پیشرفت خود را ببینید، ممکن است تصور کنید اتفاقی رخ نمی‌دهد، به هر صورت اطمینان داشته باشید که این پیشرفت در سطح هشیاری و سطح کلی به دست می‌آید.

الف. وضعیت‌های بدنی (آساناها)

برای اجرای تمرین‌های پرانایاما نیاز است که با ستون فقرات راست و استوار برای ساعاتی در وضعیت نشسته به تمرین و آگاهی از درون پردازیم. از این‌رو پرتوجو باید ابتدا با تمرین‌های ساده روحی این استقامت را در خود ایجاد کند و سپس در وضعیت نشسته قرار گیرد. وضعیت نشسته باید کارایی تنفس و توانایی حفظ وضعیت راحت در خلال تمرین را تأمین نماید. به پرتوجو توصیه می‌گردد که ضمن فراگیری تمرین‌های مقدماتی تنفسی، خود را برای نشستن در یکی از وضعیت‌های مراقبه آماده کند و در آن وضعیت مهارت حاصل نماید. اگر در وضعیت نشسته احساس ناتوانی کنید، به طور قطع نمی‌توانید به تمرکز واقعی دست یابید.

استواری و استحکام ستون فقرات شرط اولیه تمرین است بسیاری از وضعیت‌های یوگا جوابگوی این وضعیت هستند که به تفصیل در فصل نهم (وضعیت‌های پرانایاما) تشریح شده‌اند.

ب. مکان

تمرین باید در مکانی صورت گیرد که هوا تمیز و مطبوع باشد. پرتوجو باید از تمرین در اتاقی که رایحه نامطبوع و گرد و غبار در آن وجود دارد و آلوده است، اجتناب ورزد. اگر تمرین در فضای باز انجام می‌شود، باید توجه شود که هوا معتدل باشد. از تمرین در

هوای بسیار سرد یا گرم و غیرطبیعی و طوفانی باید خودداری شود. مکانی که برای تمرین انتخاب می‌گردد، باید خلوت و به دور از مردم، صدا و هر نوع مزاحمت و تمیز و آسوده باشد. هوای آفتابی، گرم و طوفانی یا باد برای تمرین مناسب نیست. در اوایل روز که اشعه خورشید ملایم است، زمان برای تمرین مساعدتر است، هنگامی که اشعه قوی‌تر شد و آسیب‌رسان گردید و بدن را بیش از حد گرم نمود، محل تمرین را تغییر دهید. تمرین در کوران و باد باعث سرما و کاهش دمای بدن می‌شود. در خلال تمرین‌های حساس مانند پرانایاما، دمای بسیار زیاد و کوران شدید تعادل داخلی بدن را به راحتی بر هم می‌زند.

ج. نظافت

برای هر گونه تمرین روحی، نظافت شخصی امری است لازم و ضروری. اگر موقعیت، چنان است که قبل از تمرین نمی‌توانید استحمام کنید، حداقل باید صورت و دست و پای خود را شستشو داده، تمیز کنید. پاکیزگی بدن به پاکیزگی روح و ذهن کمک می‌کند. در هر صورت هشیاری و نظافت قبل از تمرین لازم است.

د. زمان

شما هر زمانی را در روز برای تمرین می‌توانید انتخاب کنید، اما بهترین زمان صبح زود است؛ سه ساعت قبل از طلوع خورشید (زمان براهما‌مورثا). این زمان به مناسبت امواج خاصی که در جو منتشر می‌شود، برای هر تمرین روحی مساعد و مناسب است؛ زیرا که ارتعاشات جوی در بهترین موقعیت خود قرار دارند. علاوه بر آن در مقایسه با پایان روز بدن با طراوت‌تر است و ذهن از تاثیرات بسیار اندک برخوردار. اگر این زمان از روز برای تمرین امکان‌پذیر نبود، بعد از غروب آفتاب زمان مطلوب و مناسبی است. پیش از خواب می‌توان تمرین‌های تنفسی ساده و آرام بخش را انجام داد، ولی تمرین‌های پیشرفته حیات بخش نباید انجام شوند. زیرا سبب بی‌خوابی می‌گردند. تمرینات کنترل تنفس در شدت گرمای روز انجام نمی‌شوند، به جز آن دسته از تمریناتی که پرتوبخش تجویز کرده است. بعضی از متون سبتی و قدیمی، زمان‌های طلوع خورشید، ظهر، غروب و نیمه شب را توصیه نموده‌اند. نباید غافل بود که این اوقات برای تمرین‌های

روحي پيشرفته است.

در انجام اين نوع تمرينات دستور آن است كه سه تا چهار ساعت بعد از صرف غذا به تمرين پرداخته شود و از تمرين تنفسي بلافاصله بعد از غذا خودداري مي‌گردد. سعی كنيد تمرين‌هاي خود را به طور مرتب و همه روزه در مكان و زمان معين انجام دهيد. اين عمل باعث تحريك ارتعاشات دروني شده، موجب ايجاد نظمي مي‌گردد كه نتيجه آن پرتوان شدن و يافتن اراده مستحكم است.

ه. توالی

تمرين‌هاي تنفسي بعد از انجام وضعيت‌هاي يوگا (آساناها) صورت مي‌گيرد، نه قبل از آن. منتها بعد از آن تمرين‌ها بايد چند دقيقه‌اي در وضعيت شواوآسانا بدن را وانهاده كرد، سپس به تمرين‌هاي تنفسي پرداخت.

و. شرايط بدن

اگر احساس مي‌كنيد كه سالها است كه بدن خود را فراموش كرده‌ايد، دچار انقباضات ماهيچه‌اي و عضلاني هستيد، اين امر در آغاز، انجام بعضي تمرين‌ها را دشوار خواهد ساخت. لذا لازم است كه قبل از تمرينات اين كتاب وضعيت‌هاي اوليه يوگا را به آرامي تمرين كنيد تا انبساط لازم را در بدن خود به وجود آورده، شيوه زندگي ساده و متعادل را فراگيريد. آن گاه يوگا فوايد عظيمي را به شما عرضه خواهد كرد. قبل از تمرين‌هاي تنفسي سعی كنيد مثانه و شكم را تخليه نماييد. اگر به ييوست گرفتاريد يا حين انجام برنامه‌هاي روحي به اين حالت مبتلا شديد، نگران نشويد. ييوست بعد از انجام بعضي از وضعيت‌هاي يوگا و حركات تنفسي به خودي خود از بين مي‌رود. به هر حال با آغاز تمرين‌هاي پراناياما با كمی ييوست و كاهش در مقدار ادرار مواجه خواهيد شد. اين حالت ناشی از خستگي اندام درون است، برای جلوگیری از توسعه آن بايد از مصرف نمک و ادويه خودداري کرده، به اندازه کافی آب بنوشيد. اگر با توقف كامل مزاج برخورد كرديد، برای چند روز از ادامه تمرين خودداري كنيد و رژيم غذايي مناسب را حفظ نماييد.

نياز به تاكيد نيست كه در خلال تمرين پراناياما هيچ گونه فشاري بر خود وارد نياوريد. حبس دم بايد در حد توان و احساس راحتی باشد. اين مراقبت بسيار ضروري است. زيرا

شش‌ها بسیار حساس هستند، استفاده غلط از تمرین ممکن است باعث جراحت شش‌ها گردد.

موقع تمرین اگر هوا سرد است، بدن را با پوشاندن البسه گرم از سرما محافظت کنید. و از مزاحمت‌های خارجی مثل حشرات دور نگه دارید. توصیه می‌شود که از مواد ساخته شده از الیاف مصنوعی برای زیرانداز یا روانداز خودداری نمایید. الیاف طبیعی مانند پنبه و پشم برای شما بسیار مناسب است. مواد مصنوعی دفع‌کننده یون منفی هستند که برای سلامت جسم و تنفس مفید نیست یون مثبت الیاف مصنوعی چون سپری پر قدرت مانع جذب یون منفی می‌شود.

ز. بینی

از آنجا که مجرای تنفس بینی است و حفره‌های بینی با سیستم‌های ظریف تعادلی جسم و ذهن ارتباط نزدیک دارد باید از عملکرد دقیق این عضو اطمینان کامل حاصل کرد. تمرین‌های انرژی شفابخش با ناتوانی‌های مزمن یا حاد بینی، نتیجه دربر نخواهد داشت و ادامه تمرین عملی عبث خواهد بود تنفس باید از مجرای بینی انجام شود. به جز تمرین‌هایی که الزاماً باید از دهان صورت گیرد، مانند شیتالی و سیتالی، بینی عضوی مقدم در توالی اعضای تنفسی است.

تنفس با بینی همواره با خطاهایی صورت می‌گیرد. از جمله دم از راه بینی و بازدم از طریق دهان. این شیوه تنفس باید ترک شود و اجازه داده شود که بینی در تنفس مقام شایسته خود را حفظ کند. تا فواید کلی نه تنها شامل دستگاه تنفسی بلکه شامل کل سطح بدن و هشیاری شود.

حفره بینی باید مرتباً با تمرین‌های نظافتی مانند شست و شوی بینی با محلول آب و نمک و نخ تمیز گردد. این طریق نظافت عملکرد درست حفره‌های بینی را باعث شده، قدرت و توان عمل تنفس را افزایش می‌دهد.

انسداد بینی در اثر عواملی مانند سرماخوردگی، تب یونجه و اکنش مثبتی به این نظافت منظم نشان می‌دهد. به هر صورت توصیه نمی‌شود که هنگام ابتلا به هر نوع بیماری تمرین‌های خود را ادامه دهید. شایسته است که در این گونه مواقع به توقف تمرین مبادرت کنید و منتظر حصول سلامت دوباره خود باشید.

برخی‌ها در می‌یابند که هنگام تمرین‌های انرژی شفابخش حفره‌های بینی آنها مسدود می‌گردد و یا جریان پرانا در آنها به تدریج از بین می‌رود. اتفاق این حالت به

مناسبت رشد نامناسب استخوان بینی است که به یک سمت جهت پیدا کرده، مسیر تنفس را مسدود می‌کند. این وضعیت معمولاً با یک عمل جراحی ساده اصلاح پذیر است.

ح. انبساط سوراخ‌های بینی

کنترل آگاهانه حفره‌های بینی در خلال تمرینات اجازه می‌دهد که هوا آسانتر و با حجم بیشتر و به شیوه‌ای متعادلتر وارد بدن شود. شما در طول تمرین باید از حفره‌های بینی خود و عملکرد آنها آگاهی کامل داشته باشید تا با کنترل آگاهانه تنفس بتوانید در دریافت بیشتر پرانا و توزیع آن در کل سیستم بدن و دستگاه تنفسی توفیق حاصل کنید. اگر بینی بسیاری از حیوانات را به دقت مشاهده کنید، ملاحظه خواهید نمود که حفره‌های بینی آنها با انبساطی که دارند، در تنفسشان دخیل است. انسان امروزی تا حد زیادی کنترل بر تنفس و حفره‌های بینی را از دست داده است. کنترل آگاهانه حفره‌های بینی نیازمند تمرین است. زیرا پره‌های بینی به ندرت - اگر نه هرگز - در تنفس حرکت می‌کنند. در هر صورت هنگام عمل دم باید پره‌های بینی منبسط شده، به سمت خارج باز شوند و هنگام بازدم به حالت طبیعی برگردند. انبساط حفره بینی جنبه مهمی از پرانایاما است؛ به ویژه در تنفس زنبوری و تنفس خورشیدی. این تمرین‌های ساده به تنهایی به شیوه‌ای بسیار موثر جذب پرانا به داخل بدن را به میزان ده درصد افزایش می‌دهند.

ط. غذا

غذای یک انسان نوعی سم برای دیگری است. هیچ غذایی را نمی‌توان مناسب یا نامناسب دانست. در سیستم علمی / عملی یوگا، غذا به سه گروه تقسیم می‌شود. غذاهای تاماسیک که باعث سنگینی، رخوت و بیماری می‌گردند؛ غذاهای راجاسیک که تولید هیجان و افزایش هوس می‌نمایند؛ غذاهای ساتویک که تعادل و طول عمر یعنی سلامت را تضمین می‌کنند.

رژیم‌های غذایی متعادل، شامل پروتئین، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی برای تمرین‌های کنترل تنفس مناسب است. بهترین غذا، غذای تازه است. از غذاهای بسته‌بندی شده و تصفیه شده باید اجتناب کرد؛ زیرا پرانای آنها تقریباً به کلی حذف شده است. ترکیبی از حبوبات، میوه تازه و سبزیجات و با کمی لبنیات در صورت

لزوم بهترین بهره را به انسان می‌بخشد. برای افرادی که تغذیه گیاهی ندارند کمی گوشت یا ماهی ضروری نمی‌رساند.

به افرادی که مبتلا به مشکلات تنفسی (آسم و برونشیت) یا افزایش بلغم هستند، توصیه می‌شود که مراقب رژیم خود باشند. کاهش کربوهیدرات‌ها (به خصوص برنج و قند و لبنیات تا حد زیادی به حل مشکل آنها کمک می‌کند).

در زمان تمرین‌های ویژه و سخت و هنگامی که دریافت پرانا از هوا بیشتر می‌شود، نیاز به اخذ پرانا از طریق غذا کاهش می‌یابد و رعایت رژیم غذایی ویژه توصیه می‌شود. این رژیم بهتر است به ترکیبی از شیر و میوه محدود گردد. گاهی شیربرنج در این وضعیت مفید است.

به هر صورت از آنجا که این گروه از تمرین‌ها باید تحت ارشاد معلمی شایسته و کاردان انجام گیرد، لازم است که از همان طریق برای تنظیم برنامه غذایی کمک گرفت. غذا باید متعادل تناول شود، دستورالعمل یوگا در این باره این است که در هر وعده غذا باید معده را به چهار قسمت تقسیم نمود، دو قسمت آن را از غذا و یک قسمت را از آب و قسمت چهارم را از هوا پر نمود. اغلب افراد با استفاده از فرصت‌ها، پیش از حد معمول غذا صرف می‌کنند، در حالی که قادرند تنها در روز یک وعده غذا بخورند. خوردن بیش از حد فقط ارضای حسی و ذهنی را با خود به همراه دارد.

تمرین‌های تنفسی با شکم خالی، این اطمینان را فراهم می‌آورد که پرانا در کل فرایند هضم متمرکز نشود و بتواند برای فعالیت‌های هشیارانه‌تر در کل سیستم بدن مورد استفاده قرار گیرد. از این گذشته، غذا در معده بر پرده دیافراگم فشار آورده، با انقباضی که در شش‌ها ایجاد می‌کند، تنفس عمیق را دشوار می‌کند.

اگر به تمرین‌های پیشرفته کنترل تنفس مشغول هستید، دخانیات استعمال ننمائید و از مصرف داروهای اعتیادآور و توهم‌زا و شاهدانه و فرآورده‌های آن خودداری کنید.

ی. زمان بارداری

زن باردار برای دو نفر تنفس می‌کند. لذا به پرانای بیشتری نیاز دارد. پرانا فواید زیادی برای شما خواهد داشت. زنان باردار که در درون خود حیات دیگری را پرورش می‌دهند، نسبت به پرانا حساس‌ترند و واکنش نشان می‌دهند. از این رو برای آنان هر حرکت تنفسی مفید خواهد بود. تنفس هر چه عمیق‌تر باشد، اکسیژن زیادتری به سلول‌های بدن می‌رساند. تنفس دم آهنگری و کاپالاباتای این ویژگی را دارند و در این

زمان سودمند هستند. تعادل پرانا سبب می‌شود که ما در تامین نیازهای خود و جنین تعادل ایجاد کنند.

طبیعی است که پرانا نیاز بدن است اما برای دریافت پرانا به هیچ وجه نباید به خود فشار آورد. هر تمرینی باید در حد توانایی و ظرفیت شش‌ها انجام شود. در ایام بارداری نباید قفل شکم انجام شود.

ک. تداوم تمرین

لازمه پیروی از هر نظامی، منظم بودن است. این به معنی اتخاذ شیوه‌ای منظم و ساده در زندگی است. علاوه بر نظم در تمرینات، اگر رفتاری‌های زندگی بیشتر در ساعات آخر شب و یا در پایان روز است و شما از خوردن و نوشیدن فراوان لذت می‌برید و عادات دیگری دارید، باید در رفتار خود تعدیلی ایجاد کنید.

در صورت آموزش درست، در مدت کوتاهی به انجام تمرین‌های کنترل تنفس مهارت حاصل خواهید کرد. برای رسیدن به مراحل پیشرفته، تمرینات مقدماتی و استادی در آنها لازم است. نکته‌ای که باید رعایت شود، نظم در تمرین است که نه تنها از نقطه نظر افزایش قابلیت‌های جسمی، بلکه جهت سازگار نمودن ذهن و بدن به نیروی پرانا ضروری است. این فرایند همیشه کند و ثابت است و پرتوجو نباید هرگز شتاب داشته باشد.

اگر به دلایلی مانند بیماری و غیره مجبور به قطع برنامه شدید، شروع مجدد تمرین از سطح قطع شده نیست، باید تمرین را از مراحل پایین‌تری شروع کنید تا بتوانید تمرین را به راحتی ادامه دهید.

ل. عوارض جانبی احتمالی

در شروع اگر بیماری خاصی دارید، موضوع بیماری را به پرتویخش خود اطلاع دهید. پرتویان سالم که برای اولین بار به تمرین‌های کنترل تنفس می‌پردازند ممکن است با نشانه‌های خاصی مواجه شوند. این نشانه‌ها علائم بیماری نیستند و موقتی هستند اما اگر ادامه یافتند باید روش کاربردی خود را بررسی کنید.

این نشانه‌ها ممکن است احساس‌هایی نظیر خارش پوست و تحریک آن، سوزش، گرما یا سرما، احساس‌های یگانه، سبکی و سنگینی باشند اینها واکنش‌های موقت‌اند،

ولی اگر در خلال تمرین باقی بمانند، برنامه تمرین باید بازنگری شود اگر درد در زمانی که تمرین نمی‌کنید، ادامه داشت باید مورد خود را با معلم یوگا و پزشک خود در میان بگذارید.

م. توصیه سنتی

در بسیاری از متون سنتی یوگا، موانع انجام تمرین‌های روحی و نحوه رفع آنها ذکر شده است. در یوگا سوترای پاتانجلی (فصل ۱، سوترهای ۳۰ تا ۳۵)، تعریف گسترده‌ای از این موانع یوگا آورده شده که طبعاً موانع کنترل تنفس را دربر می‌گیرد.

برای آگاهی نه مانع وجود دارد: بیماری، سنگینی، تردید، تعلل، تنبلی، اشتیاق، ادراک اشتباه، ناتوانی اجرای مراحل بالاتر و عدم ثبات. این نیروها نشانه‌هایی مانند درد، افسردگی، لرزش بدن و تنفس نامنظم را همراه دارند.

توصیه‌های درمانی تمرین تمرکز بر یک اصل استوار است؛ کشت فضیلت‌های مثبت دوستی، همراهی، شادی و بی‌تفاوتی به ترتیب؛ با بازدم و حبس دم. از این طریق می‌توان ذهن را کنترل نمود.

در عین حال پاتانجلی مراحل هشتگانه راجایوگا را به عنوان هستی تشریح می‌کند و آنها را عبارت از یاما^۱، نیاما^۲، آسانا، پرانا یاما، پراتی هارا^۳، دهارنا^۴ و سامادهی^۵ می‌داند.

یاماها شامل عدم خشونت، صداقت، شرافت، کنترل احساس و عدم تملک هستند. نیاماها به منزله نظافت هستند و عبارت‌اند از: پاکیزگی، رضایت، ریاضت، مراقبت از خود و آگاهی از هوشیاری بالاتر. آسانا به معنی حفظ توانایی وضعیت جسمی است. این سه مرحله (یاما، نیاما و آسانا) به عنوان نیاز اولیه برای صعود به مراحل بالاتر پرانا یاما محسوب می‌شوند.

سوامی سوات‌مارا در هاتایوگا پرادی پیکا در تمرین تنفس خورشیدی (نادی شودانا) که ذهن را تصفیه می‌کند، توصیه‌ای به شرح زیر دارد:

«در آغاز تمرین یوگی باید با شیر و گی^۶ تغذیه کند. هنگامی که پیشرفت نمود، چنین محدودیت‌هایی لازم نیست.» (بند ۱۴) «با تمرین کنترل تنفس خود را از همه بیماری‌ها

1. Yama

2. Niyama

3. Pratyhara

4. Dharna

5. Samadhi

6. Ghee

مصون می‌داریم. با تمرین نادرست، یوگی همه انواع بیماری‌ها را دعوت می‌نماید. (بند ۱۶). «سپس تنفس مسیر نادرستی به خود گرفته، تمرین منجر به سرفه، آسم، سردرد، درد چشم و گوش و سایر بیماری‌ها می‌گردد.» (بند ۱۷). «کسی که طبیعت ضعیف و سردی داشته باشد و در معرض اختلالات بلغمی (کافا)^۱ قرار گیرد، باید ابتدا به تمرینات نظافتی بپردازد. کسانی که مبتلا به اختلالات مربوط به باد (واتا)^۲ یا صفرا (پیتا)^۳ و کافا نیستند، نیازی به انجام تمرین‌های نظافتی ندارند.» (بند ۲۱)

هاتا یوگا پرادی پیکار در کلیه نیازهای اولیه تمرین‌های یوگا از جمله اصل اجتناب و واجبات را برمی‌شمارد و ریاضت را به شیوه‌ای متعادل همچون نخوردن غذای زیاد و زیاد روزه نگرفتن می‌داند. در هر حال موفقیت بستگی به خوی بشاش، حفظ نفس، شهامت، آگاهی از خود، ایمان غیرمتزلزل نسبت به سخنان استاد و خودداری از معاشرت بسیار دارد. در سیواسامهیتا (فصل ۳، بندهای ۳۳-۳۷) موانع گوناگونی همراه با شیوه‌های غلبه بر آنها ذکر شده است. از میان آنچه که باید اجتناب کرد می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: ترشی‌ها، مواد قابض، ادویه تند، نمک، خردل، مواد تلخ و راه رفتن، سخن گفتن، خوردن و روزه گرفتن زیاد. به عبارت دیگر باید تعادل حفظ گردد. یاماها و نیاماها همراه با بردباری، تداوم، بخشش، تواضع و خدمت به استاد توصیه می‌گردد. تمرینات تنفسی را بعد از غذا یا هنگام گرسنگی انجام ندهید مقررات و قوانین بیشمار در مورد تمرین‌های یوگا، در متن سنتی آمده است. به نظر می‌رسد پرتوجو پیش از تمرین یوگا باید یک یوگی کامل باشد. همه این موارد را جدی نگیرید اگر شما دارای حس غرور هستید و (که همه ما داریم) گاهی اوقات نسبت به برخی از موارد از جمله نسبت به تمایل خود تردید دارید فکر نکنید که از تمرین‌های یوگا منع می‌شوید نکته اساسی میانه‌روی، تعادل و عقل سلیم با توجه به حیات درونی و بیرونی شما است. توصیه‌های زیادی شده است ولی هیچکدام با ارزش‌تر از توصیه استاد شما نیست. ■

1. Kapha

2. Vata

3. Pitta



شیوه‌های اساسی تنفس

«زندگی مرحله‌ای است بین دو تنفس؛ کسی که نیم تنفس می‌کشد نیم زندگی می‌کند. کسی که به درستی تنفس کند، کنترل کل زندگی را به دست می‌آورد.»

هاتا یوگا پرادی پیکا

توانایی تنفس صحیح می‌تواند به واسطه ناتوانی‌های جسمی و ذهنی نتایج معکوس به بار آورد. بسیاری از مردم از حقیقت تنفس آگاه نیستند و به درستی تنفس نمی‌کنند. تنفس صحیح نعمتی است؛ زیرا متضمن فواید بیشماری در پیشرفت عمیق تندرستی در کل سیستم جسم و جان است. تنفس با وضعیت سلامت ما ارتباط مستقیم و نزدیک دارد. تنفس نادرست غالباً باعث واکنش و آشفتگی‌های گوناگون جسم و جان می‌گردد. هدف این بخش آشنایی با عادات تنفس صحیح در زندگی روزمره و روش‌های گسترده تمرین‌های کنترل تنفس است.

الف. آگاهی از تنفس طبیعی

آگاهی از فواید تنفس طبیعی نخستین گام است، بدون آگاهی از عملکرد تنفس کاری نمی‌توان کرد با وجودی که در طول ۲۴ ساعت شبانه روز تنفس ادامه دارد، ما اکثراً نه از این فرایند حیاتی آگاهی داریم و نه بر آن کنترل داریم آنچه که در زیر می‌آید برای ایجاد آگاهی بیشتر از فرایند تنفس می‌تواند مثمر‌تر باشد.

روش ۱: شمارش تنفس

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید، یا در حالت شاوآسانا قرار گیرید. چند دقیقه به تمرین بی حرکتی مطلق بپردازید. تا سکون کامل بدن را فراگیرد. آن گاه از تنفس طبیعی خود آگاه شوید - سعی نکنید که الگوی تنفس خود را تغییر دهید - شما باید از تنفس خود فقط آگاه باشید. آگاهی کامل از دم طبیعی و بازدم طبیعی - این فرایند طبیعی که در طول حیات شما رخ می دهد و سبب زنده بودن شما است، همیشه نادیده گرفته شده است. اینک آن را نظاره گر باشید. شما شبانه رزو نفس می کشید، اما حتی از یک تنفس خود آگاهی ندارید اینک از تمام تنفس هایی که می کشید، آگاهی پیدا کنید. در آهنگ طبیعی تنفس خود، دخالت نکنید - صرفاً به عنوان یک شاهد و ناظر بر تنفس خود آگاه باشید. به تدریج از تنفس خود آگاهی بیشتری پیدا کنید. خود را در میان رفت و آمد دم و بازدم غرق کنید. هر چه می توانید بیشتر به تنفس خود نزدیک شوید. به چگونگی جریان تنفس دقت کنید. آیا تنفس سریع است یا آرام، کم عمق است یا عمیق، منظم است یا نامنظم، کوتاه است یا بلند؟ سعی نکنید نفس خود را کنترل کنید. تنها مانند یک ناظر خاموش چگونگی تنفس را مشاهده کنید. آگاهی خود را نسبت به هر دم و بازدم گسترش دهید. حتی آگاهی از یک نفس را هم از دست ندهید. ذهناً بگویید: «من از دم خود آگاهم، من از بازدم خود آگاهم.» این حالت را برای مدتی ادامه دهید.

اینک به طور معکوس از شماره بیست و هفت تا صفر، تنفس های خود را شماره کنید.

ذهناً با خود بگوئید: «من از دم خود آگاهم، من از بازدم خود آگاهم؛ بیست و هفت، من از دم خود آگاهم، من از بازدم خود آگاهم؛ بیست و شش.» به همین ترتیب وضعیت تمرین را تا عدد صفر ادامه دهید. اگر در شمارش تنفس ها اشتباهی رخ داد. دوباره از شماره بیست و هفت تمرین را آغاز کنید و ادامه دهید. توجه کنید هدف رسیدن به صفر نیست، بلکه حفظ آگاه از نزدیکی شما به تنفس خودتان است.

هنگامی که به عدد صفر رسیدید و شمارش را به پایان رساندید، به بدن خود آگاه شوید، به تدریج آگاهی خود را به دنیای خارج برده، به آرامی چشم خود را باز کنید.

روش ۲: مکانیسم تنفس

در یکی از وضعیت‌های مراقبه که کاملاً احساس راحتی می‌کنید یا در وضعیت شاوآسانا قرار گیرید. برای چند دقیقه بدن را وانهاده کنید. سپس بدون آن که آهنگ تنفس را تغییر دهید، از فرایند طبیعی تنفس خود آگاه شوید، آگاهی از جریان موزون تنفس. روی عبور هوا از سوراخ‌های بینی تمرکز کنید. آگاه شوید که جریان تنفس، در دم و بازدم از سوراخ‌های بینی انجام می‌گیرد. ورود هوا را که از سوراخ‌های بینی عبور می‌کند، احساس نمایید. مسیر تنفس را دنبال کنید. احساس کنید که هوا هنگام دم سرد است و هنگام بازدم گرم. با دقت بیشتر سردی و گرمی جریان هوا را به‌نگام دم و بازدم در سوراخ‌های بینی احساس کنید. به عنوان یک شاهد بی‌طرف به مشاهده این فرایند ادامه دهید.

اینک جریان هوا را در انتهای سوراخ‌های بینی، در حلق تجربه کنید. از احساس جابه‌جایی تنفس آگاهی یابید. جریان تنفس را در بالای گلو احساس کنید. آگاهی خود را به سطح پایین ناحیه گلو منتقل کنید. حرکت هوا را هنگام ورود و خروج احساس کنید. آگاهی خود را بر قفسه سینه و شش‌ها متمرکز کنید. از انبساط و انقباض شش‌ها هنگام ورود و خروج هوا آگاه شوید. با هر دم احساس کنید که پرانا وارد شش‌ها شده، جذب سلول‌های بدن می‌شود. با هر بازدم، شش‌ها انقباض پیدا می‌کنند و مواد زائد خارج می‌گردد. دی‌اکسیدکربن را احساس کنید، از انبساط و انقباض سینه که با هر تنفس ایجاد می‌شود، آگاهی یابید. بر خود فشار وارد نکنید. هر چیز باید خود به خودی صورت گیرد.

آگاهی را به دیافراگم ببرید. این پرده عضلانی، مجزاکننده شش‌ها از اعضای شکم است. سعی کنید از حرکت دیافراگم آگاهی یابید. شما احساس خواهید کرد که با هر دم این پرده به سمت پایین کشیده می‌شود و با هر بازدم به سمت بالا سوق داده می‌شود. از کل فرایند تنفس از مجرای بینی تا دیافراگم آگاهی یابید. به هر عمل تنفس آگاه باشید این آگاهی را برای دقایقی ادامه دهید. سپس آگاهی را به کل بدن و محیط اطراف خود انتقال دهید. با احساس محیط خارج چشم‌ها را باز کنید.

ب. تنفس شکمی و دیافراگمی

در این تمرین می‌توان به سه مکانیسم تنفس اشاره کرد. تنفس شکمی یا دیافراگمی، تنفس صدري یا سینه‌ای و تنفس ترقوه‌ای. تنفس طبیعی اشخاص عادی، ترکیب تنفس شکمی و صدري است. ترکیب سه مکانیسم فوق به نام تنفس کامل نامیده می‌شود. تنفس شکمی هنگامی رخ می‌دهد که حرکت دیافراگم حجم قفسه صدري را منبسط و منقبض می‌کند. در صورتی که تنفس ترقوه‌ای و تنفس سینه‌ای از طریق انبساط و انقباض قفسه سینه صورت می‌گیرد.

دیافراگم، شش‌ها را از حفره شکم جدا می‌کند. هنگامی که خوب عمل کند کارآترین نوع تنفس را باعث می‌گردد. برای دریافت همان مقدار هوا، تلاش کمتری مصرف می‌گردد. این شیوه نفس کشیدن باید در دستور کار زندگی روزانه قرار گیرد؛ زیرا که مفهوم تنفس صحیح و درست همین است که در اثر وجود تنش‌ها، عادات و حرکات نامناسب و لباس‌های تنگ، قابلیت انجام آن از دست رفته و ما را به رنج حاصل از تنفس نادرست مبتلا کرده است. در جهت سلامت جسم و روان با مهارت در این نوع تنفس صحیح و طبیعی می‌توان انقلابی در ساختار بدن به وجود آورد. این روش را باید آن قدر تمرین نمود، تا امری خود به خودی شود و عادت تنفس طبیعی به ما باز گردد.

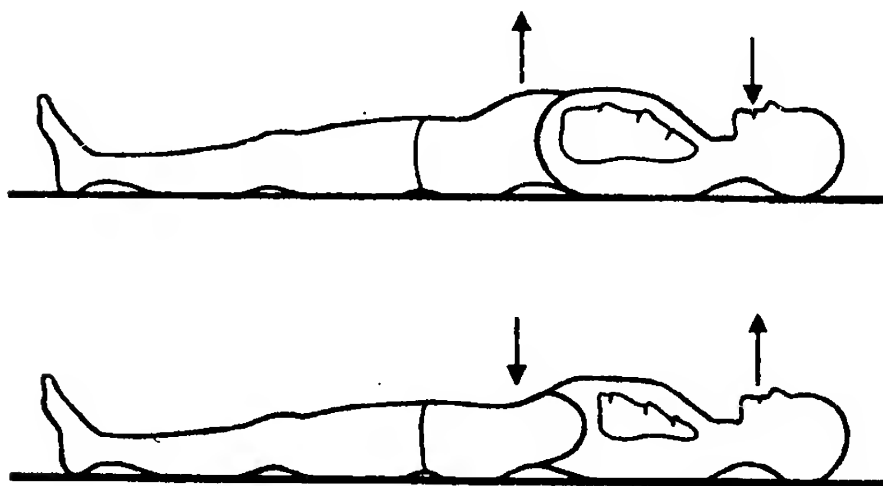
ساده‌ترین روش‌های تسکین تنش‌ها استفاده از تنفس شکمی است. در برخی از وضعیت‌ها مانند انجام کارهای سخت و دشوار جسمی، طبیعتاً شش‌ها نیاز به گنجایش بیشتری دارند تا مقدار اکسیژن بیشتری را جذب نموده به مصرف سوخت و ساز بدن برسانند. در چنین موقعیتی تنفس باید عمیق‌تر صورت گیرد. تنفس شکمی این توانایی جذب بیشتر اکسیژن را به ما می‌دهد.

در تنفس شکمی، جنبش کمی در ناحیه پایین قفسه سینه صورت می‌گیرد که ناشی از انبساط شکم است. این انبساط نباید با فشار عضلات قفسه سینه صورت گیرد. حرکت دیافراگم عضلات شکم را ماساژ می‌دهد، لذا هضم را سهل می‌کند و باعث بهبود سوخت و ساز و دفع فضولات می‌گردد و عضلات دیواره شکم را استحکام بخشیده، آنها را در انجام وظیفه‌ای که به عهده دارند توانا می‌کند. در این حالت بر قلب فشار کمتری وارد می‌شود. اگر تمرین در وضعیت ایستاده انجام شود، تاثیر جاذبه زمین بر اعضای شکم به حرکت دیافراگم به سمت پایین کمک می‌کند.

از آنجا که این طریق تنفس، کشش خود را از قسمت تحتانی شش‌ها، نه مانند تنفس سینه‌ای از پهلوها، دریافت می‌کند. هوای تازه به نحو مساوی از طریق شش‌ها در بدن توزیع می‌گردد. با انواع تنفس ناقص، کیسه‌های هوایی در بخش‌هایی از لبه شش‌ها باقی می‌مانند.

نخستین گام در فراگیری بازآموزی تنفس، کسب مهارت در تنفس شکمی است. در آغاز تمرین ممکن است بعضی آن را مشکل بدانند ولی با ادامه تمرین، تنفس طبیعی و خود به خودی خواهد شد. فواید این تنفس را بیش از این نمی‌توان تاکید کرد. ضرورت دارد که انجام تمرین شکمی در ایام روز و شب فرایندی خود به خودی گردد. بهتر است که در آغاز تنفس شکمی در وضعیت شاوآسانا تمرین شود. بعد از آشنایی با نوع تنفس، تمرین در وضعیت‌های نشسته و ایستاده صورت گیرد.

روش ۱: تنفس طبیعی شکمی



در وضعیت شاوآسانا قرار گیرید و تمام بدن را وانهاده کنید. اجازه دهید تنفس شما خود به خودی، منظم و یکنواخت شود. به هیچ وجه تنفس خود را کنترل نکنید و به خود فشار نیاورید. تنفس باید طبیعی باشد و روی دیافراگم تمرکز کنید و آن را به صورت پرده‌ای عضلانی زیر شش‌ها مجسم کنید. بهترین نقطه برای تمرین تمرکز در این حالت، تمرکز آگاهی در انتهای استخوان جناغ سینه است. همان طور که نفس می‌کشید، این پرده

عضلانی گنبدی شکل را در حالت انبساط و در حال فشار به سمت پایین بر اعضای شکم تجسم کنید. همزمان ورود هوا را به داخل شش‌ها احساس کنید سپس با بازدم دیافراگم به حالت اول و استراحت برمی‌گردد. حرکت دیافراگم به سمت بالا و تغییر شکل مجدد آن را به شکل گنبد در زیراستخوان جناغ سینه و در حال فشار هوا به خارج از شش‌ها و رهایی فشار بر اعضای شکم احساس کنید.

آگاهی خود را به حرکت این عضو - حفاصل بین قفسه سینه و شکم - معطوف کنید و مشاهده کنید چگونگی تنفس شکمی خود به خودی توسط حرکات موزون این عضلات افزایش می‌یابد. به خاطر داشته باشید که هیچ تنفسی نباید با فشار صورت گیرد. در عضلات سینه و شکم هیچ گونه فشار یا کششی نباید ایجاد شود. در صورت مشاهده چنین وضعی سعی کنید عضلات را آرام کنید. تنفس دیافراگمی باید راحت و طبیعی انجام شود. هیچ گونه مقاومتی نباید احساس شود. برای مدتی به تنفس طبیعی ادامه دهید.

حال کف دست راست را روی شکم درست در سطح بالای ناف و کف دست چپ را روی مرکز سینه قرار دهید. با تنفس شکمی احساس خواهید کرد که دست راست شما هنگام دم بالا و هنگام بازدم پایین می‌رود. این نتیجه طبیعی حرکت دیافراگم است که اعضای شکم را تحت فشار قرار می‌دهد یا رها می‌کند. هیچ نوع کششی نباید در شکم صورت گیرد. به هیچ وجه سعی نکنید که حرکت شکمی را با فشار انجام دهید. اجازه دهید هر حرکتی ناشی از جابه‌جایی دیافراگم باشد. دست چپ شما نباید با تنفس شما حرکت کند، ولی سعی کنید با این دست، انبساط و انقباض شش‌ها را احساس کنید. این تمرین را چند دقیقه ادامه دهید تا اطمینان حاصل کنید. که فقط دیافراگم است که کل فرایند تنفس را انجام می‌دهد.

روش ۲: تنفس شکمی کنترل شده

در وضعیت شوا آسانا قرار بگیرید و تمام بدن را وانهاده کنید، در صورت تمایل می‌توانید کف دست را روی شکم در محل ناف بگذارید. در این تمرین احساس می‌کنید که شکم شما بالا و پایین می‌رود، سعی کنید که عضلات شکم و سینه را شل نگه دارید، آنها نباید منقبض باشند. با کمک دیافراگم تمام هوای درون شش‌ها را تخلیه نمایید و به

خاطر داشته باشید که حرکت دیافراگم است که مسئولیت تنفس شکمی شما را برعهده دارد.

با هر دم، احساس کنید که سطح شکم پایین کشیده می‌شود. در پایان هر بازدم، دیافراگم آزاد شده، به سمت قوس پیدا می‌کند، در حالی که هیچ گونه انقباضی در عضلات شکم وجود ندارد. آرام و بدون مانع تنفس را برای یک ثانیه حبس کنید. سپس به کمک دیافراگم و به آرامی نفس عمیق بکشید. سعی کنید شانه‌ها حرکت نکنند و سینه منبسط نشود. انبساط شکم را با بالا آمدن ناف احساس کنید. با تنفس آرام و عمیق بدون انبساط قفسه سینه در حد امکان شش‌ها را از هوا پر کنید.

در پایان هر تنفس، دیافراگم بر شکم شما فشار آورده، ناف را در بالاترین سطح قرار می‌دهد. بدون هیچ گونه تلاشی، تنفس خود را برای یک یا دو ثانیه حبس کنید. سپس به آرامی و با کنترل تنفس، تمام هوا را خارج کنید. در بازدم سعی کنید حرکت ناف به سمت ستون فقرات را احساس کنید. در پایان بازدم، شکم منقبض می‌شود و ناف به سمت ستون فقرات فروود می‌آید. برای لحظه‌ای آرام بمانید و بعد تمرین دوم را تکرار نمایید. این روش تمرین تنفس شکمی است. تمرین را بیست و پنج بار به مدت ده دقیقه تکرار کنید.

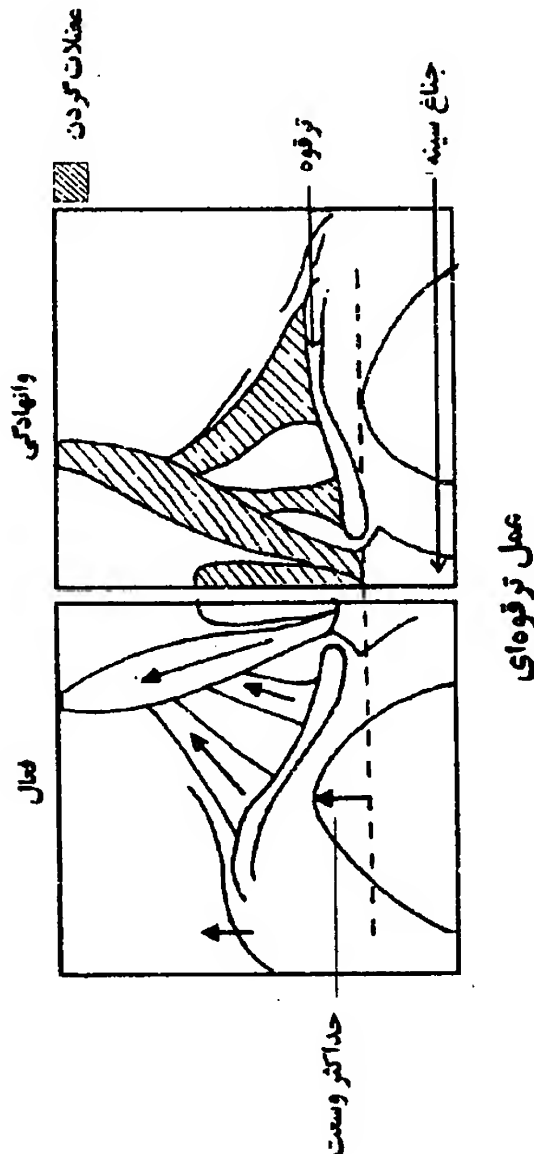
تنفس ترقوهای و صدری

انقباض و انبساط قفسه سینه توسط روش‌های تنفس صدری و ترقوهای ایجاد می‌شود. در تنفس سینه‌ای این عمل به کمک سلسله‌ای از ماهیچه‌های متصل به دنده‌ها و سایر بخش‌های اسکلتی بدن و همچنین به وسیله سلسله‌ای از ماهیچه‌های فعال بین دنده‌ها انجام می‌گیرد. در عمل دم بعضی از عضلات این گروه وظیفه بالا کشیدن قفسه سینه و به جلو و بیرون دادن آنها را دارند تا قفسه صدری را منبسط کنند و هوا را به داخل شش‌ها روانه کنند. بازدم یک عمل انفعالی است که با وانهادن عضلات قفسه سینه صورت می‌گیرد. هنگام خروج کامل هوا از شش‌ها گروه دیگری از عضلات، قفسه سینه را حتی بیشتر از وضعیت آغاز فشرده خواهند کرد.

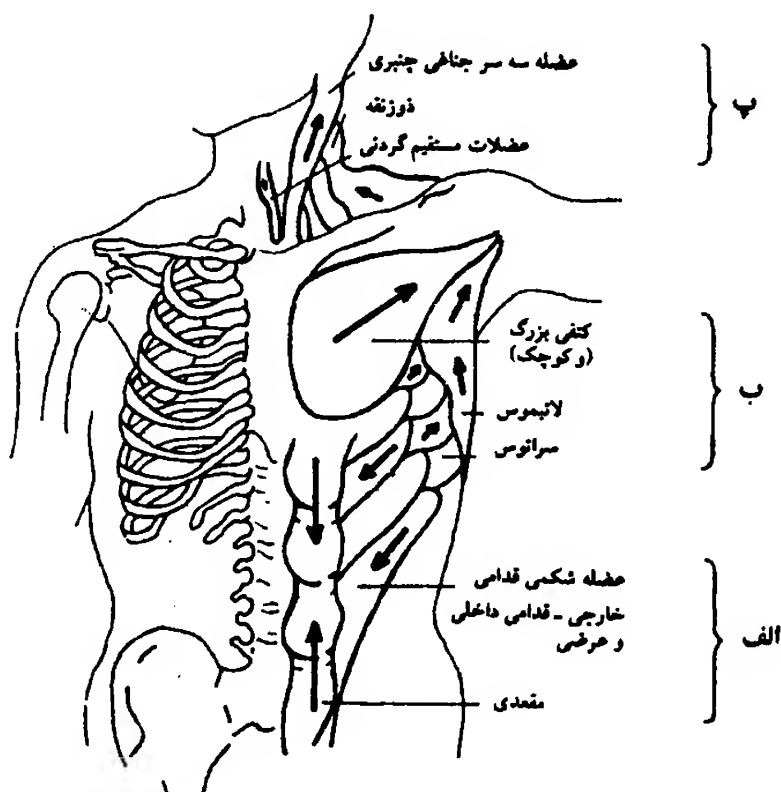
این نوع تنفس نسبت به تنفس شکمی کارایی کمتری دارد ولی عادتاً بسیاری از مردم آن را انجام می‌دهند. به هر حال این شیوه در شرایطی مانند افزایش تلاش جسمی مورد نیاز است که همراه با دیافراگم هوای بیشتری به داخل شش‌ها کشیده شود. در مقایسه با

تنفس شکمی، برای تنفس همان مقدار هوا، در تنفس صدري نیاز به فعالیت ماهیچه‌ای بیشتری است. تنفس صدري غالباً با شرایطی مربوط است که در آن تنش و استرس ذهنی وجود داشته باشد؛ زیرا عملکرد آن عمدتاً کمک به دیافراگم برای کسب اکسیژن بیشتر در موقعیت‌های پرتنش است. به هر صورت گرایش به ادامه این تمرین تا مدتی پس از رفع حالت تنش باقی می‌ماند که نتیجه آن عادت به تنفس نادرست است.

تنفس ترقوه‌ای آخرین مرحله از انبساط کامل قفسه سینه است. این تنفس پس از مهارت در تنفس صدري انجام می‌شود. برای جذب هوای بیشتر به داخل شش‌ها دنده‌های بالایی و استخوان‌های ترقوه‌ای توسط ماهیچه‌های دو طرف گلو و گردن و ماهیچه‌هایی که جناغ سینه را بالا می‌برند، سمت بالا کشیده می‌شوند.



این تنفس به حداکثر تلاش در دم نیاز دارد و تنها بخش‌های بالایی شش‌ها تهویه می‌شوند. در زندگی روزانه تنفس ترقوه‌ای فقط در حرکات بدنی فوق‌العاده، موقعیت‌های پر تنش، شرایطی مانند تنگی نفس و آسم مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این تنفس همه اجزای تنفس شکمی، صدري و ترقوه‌ای به کار گرفته می‌شوند.



الف. حرکت انقباضی فشاری شکم

ب. حرکت انقباضی قفسه صدري

پ. حرکت انقباضی ترقوه

برای کنترل کامل بر کل دامنه قابلیت‌های تنفس و به منظور انجام تنفس کامل یوگی و انسجام برخی کنترل‌های تنفسی معینی، در این مرحله لازم است که کنترل بر تنفس سینه‌ای و ترقوه‌ای را به دست آورید. روش‌های زیر کسب مهارت در این زمینه‌ها را آموزش می‌دهد.

تنفس صدري با بازدم غيرارادي

در وضعیت شوا آسانا قرار گیرید و بدن را وانهاده کنید. اجازه دهید که تنفس شما آهنگ طبیعی‌اش را بیابد. از تمامی تنفس خود آگاهی پیدا کنید. در طرفین قفسه سینه تمرکز کنید و عمل دیافراگم را فراموش کنید.

همزمان با عمل دم به آرامی قفسه سینه را منبسط کنید. حرکت هر دنده را به بالا و پائین احساس کنید. با احساس این انبساط، آرام هوا را به داخل شش‌ها بفرستید، تا آنجا که در توان دارید قفسه سینه را منبسط کنید. سپس با رها کردن عضلات سینه، هوا را خارج کنید و احساس کنید که قفسه سینه به وضعیت قبل برگشته و هوا را با فشار به خارج می‌راند. با آگاهی تمام نفس‌های آرام و عمیق بکشید. به خاطر داشته باشید که از دیافراگم در جهت کمک به دم یا بازدم استفاده نمی‌شود. به نفس صدري ادامه دهید. بعد از هر تنفس (دم - بازدم) یک تا دو ثانیه توقف کنید.

تنفس صدري با بازدم با فشار

در وضعیت شوا آسانا قرار گیرید و بدن را وانهاده کنید. تمرین بالا را تکرار نمایید. این وضعیت را چند دقیقه ادامه دهید. بعد بازدم را کامل کنید. قفسه سینه را بیشتر از بازدم غیرارادي خالی کنید. توجه خواهید کرد که پس از بازدم باز هم در شش‌ها هوا موجود است که با فشار از شش‌ها خارج می‌شود.

در این زمینه کشش شکمی نیز مورد نیاز است. وقتی که احساس کردید که شش‌ها کاملاً خالی شده‌اند، دم بعدی را با انبساط دنده‌ها در حد طبیعی شروع کنید. دنده‌ها را تا حد دم صدري منبسط کنید. در بازدم بعدی دوباره دنده‌ها را بیش از حالت طبیعی آن منقبض کنید و تمامی هوا را از شش‌ها خارج کنید. سپس دم و بازدم با فشار را تکرار نمایید. در طول تمرین آهنگ ملایم و یکنواخت تنفس خود را حفظ کنید. سعی کنید کاملاً اختلاف بین تنفس صدري با بازدم غیرارادي و تنفس صدري با بازدم با فشار را در هنگام تنفس صدري دریابید. این تمرین را با بیست تنفس در حد توان ادامه دهید. پس از هر دم و بازدم یک تا دو ثانیه مکث کنید.

تنفس صدري و ترقوه‌ای

در وضعیت شاولی‌پایه قرار بگیرید و بدن را وانهاده کنید. تنفس صدري با بازدم غیرارادی را شروع کنید. برای چند دقیقه این تنفس را ادامه دهید. سپس با یک دم کامل قفسه سینه را منبسط کنید. هنگامی که احساس می‌کنید دنده‌ها کاملاً منبسط شده‌اند، دم را طولانی کنید تا اینکه در ناحیه بالایی شش‌ها، درست زیر استخوان ترقوه که به آرامی به سمت بالا می‌رود، احساس انبساط کنید. این عمل نیاز به تلاش قابل ملاحظه‌ای دارد و کشش در عضلات جانبی گردن و پائین گردن احساس می‌شود. حداکثر انبساط قفسه سینه در این وضعیت حاصل می‌گردد.

به آرامی بازدم انجام دهید، اول بالای قفسه سینه را آزاد کنید با خارج کردن هوا بقیه قفسه سینه را آزاد کنید تا به وضعیت طبیعی برگردد. این عمل را با چند دم و بازدم ادامه دهید. آگاه باشید که برای افزایش این حجم کوچک به اندازه حجم سینه چه مقدار تلاش لازم است. انجام این تنفس نیازی به مدت طولانی ندارد. تنها کافی است این تنفس را تا آنجا ادامه دهید که بتوانید آن را به شیوه‌ای قابل کنترل انجام داده، محدودیت‌های آنرا ملاحظه کنید. در تنفس‌های طبیعی روزانه تنفس صدري انجام می‌گیرد، ولی تا حد مختصری. برای کسب آگاهی بیشتر از مکانیسم آن، این تمرین در نظر گرفته شده است تا شما از آن وقوف حاصل کنید.

د. تنفس کامل یوگی

تاکنون سه قسم^۱ از تمرینات کامل شرح داده شده است. در واقع کل مکانیسم تنفس دربرگیرنده ارتباط پیچیده‌ای بین عضلات، دنده‌ها و ستون فقرات است و تفکیک این سه نوع به ویژه صدري و ترقوه‌ای بسیار مشکل است. در زندگی روزانه ما به طور طبیعی در جریان دامنه گسترده‌ای از این وضعیت‌ها قرار می‌گیریم که نیاز به واکنش‌های جسمی و روانی دارد. این اعمال در تغییر الگوی تنفسی که نمایانگر ترکیب‌های گوناگون از غالب شدن هریک از مکانیسم‌های تنفسی است، منعکس می‌گردد.

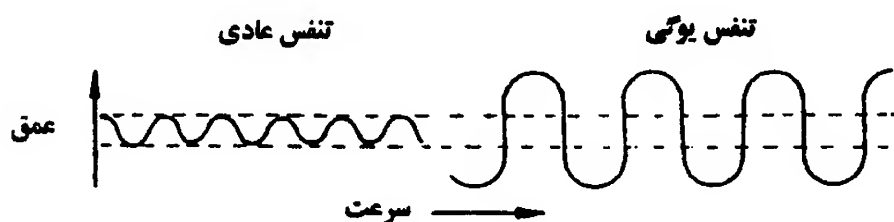
به هر صورت برای تجربه وضعیت کامل عملکرد هریک از این سه طریق تنفس از

۱. تنفس شکمی، صدري و ترقوه‌ای

تمرین تنفس کامل یوگی استفاده می شود. این تنفس گردش هوا را در شش ها به ما ارزانی می دارد. هرچه بیشتر بتوانیم در کنترل تنفس مهارت پیدا کنیم، فرایند تنفس دقیقتر می شود. هرچه این فرایند دقیقتر شود، فرایند ذهن نیز دقیقتر می شود.

در تنفس یوگی با دم کامل آرام و قوی، دیافراگم به پایینترین حد خود کشانده می شود. این حرکت، با تنفس کامل صدري و سپس تنفس ترقوه ای ادامه می یابد. بازدم درست عکس این حرکت است؛ ترکیبی از انقباض دیافراگم و صدري تا تخلیه کامل شش ها انجام گیرد.

هم در دم و هم در بازدم شش ها در نهایت ظرفیت خود گسترش می یابند. دم با توسعه نواحی پایین شش ها آغاز شده، در نواحی بالایی شش ها کامل می گردد. بازدم عکس این عمل است. تمامی هوای مخفی در شش ها با هر بازدم خارج می شود. و در دم بعدی هوای تازه به تمام نقاط شش ها نفوذ می کند. کسب مهارت در تنفس یوگی به این معنی است که تمام جنبه های مکانیسم تنفس تحت کنترل ذهن آگاه قرار گیرد. این مکانیسم می تواند به طور ارادی کنترل شود. مفهوم آن این نیست که تنفس یوگی باید همواره تمرین شود. هدف آن است که به کسب کنترل تنفس توفیق پیدا کنیم؛ در هنگام لزوم عادات تنفس ضعیف را تصحیح نموده، دریافت اکسیژن را افزایش دهیم. این تنفس برای بسیاری از تمرین های کنترل تنفس ضروری است.



تنفس یوگی

در وضعیت شوا آسانا قرار گیرید و بدن را کاملاً وانهاده کنید. به تنفس خود آگاه باشید. به آرامی از دیافراگم نفس بکشید و سطح شکم را کاملاً منبسط نمایید. سعی کنید نفس شما آرام و عمیق باشد و صدایی از تنفس شما شنیده نشود یا حداقل صدا در

نهایت اختصار باشد. ورود هوا را به اعماق شش‌ها احساس کنید. پس از انبساط کامل شکم سعی کنید سینه و شکم به بالا کشیده شوند. در پایان این حرکت به تنفس ادامه دهید و احساس کنید استخوان‌های ترقوه و شانه‌ها به طرف سر کشیده می‌شوند. شما کشش مختصری در عضلات گردن احساس خواهید کرد. احساس کنید که هوا، حفره‌های هوایی بالایی شش‌ها را پر می‌کند. این امر یک مرحله تنفس را کامل می‌کند. تمام این فرایند باید حرکتی مداوم باشد و هر مرحله تنفس در مرحله بعدی ادغام شود بدون اینکه نقطه مجزاکننده‌ای وجود داشته باشد. نباید حرکت ناگهانی و کشش غیرضروری وجود داشته باشد. باید به تنفس خود مانند موج دریا بنگرید. در هر تنفس جز مسیر تنفس سایر اعضا بدن باید آرام و رها باشند.

اینک بازدم را آغاز کنید. در بازدم ابتدا استخوان‌های ترقوه و شانه‌ها را وانهاده کنید. سپس قفسه سینه را منقبض کرده، ابتدا به سمت پائین و بعد به سمت داخل حرکت دهید. آنگاه دیافراگم را به سمت بالا و داخل قفسه سینه ببرید. به خود فشار وارد نکنید، اما سعی کنید که با کشیدن دیواره شکم به سمت ستون فقرات و در عین حال انقباض هرچه بیشتر قفسه سینه تا سر حد امکان هوا را تخلیه نماید. مراقب باشید تمام حرکات باید آرام و موزون باشند. در اینجا یک دور تنفس یوگی کامل می‌شود. تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید.

در پایان هر دم و بازدم، نفس را به مدت یک تا دو ثانیه نگاه دارید. در حین تمرین انبساط و انقباض کامل شش‌ها و شعف فوق‌العاده‌ای را که ایجاد می‌کند احساس کنید. اجازه دهید هر حرکت به طور طبیعی رخ دهد. ده دور تنفس یوگی را انجام دهید. به تدریج انجام تمرین را روزانه تا رسیدن به مرز ده دقیقه افزایش دهید و به خاطر داشته باشید که هیچ‌گاه روی شش‌ها فشار وارد نکنید. هنگامی که در انجام این تمرین در وضعیت شاوآسانا مهارت یافتید، تمرین را در وضعیت نشسته اجرا کنید.

اجزای تنفس یوگی

در وضعیت، رعد یا استاد یا هر وضعیت مراقبه که احساس می‌کنید راحت هستید قرار بگیرید. تنفس کامل یوگی را تمرین کنید.

ابتدا دست‌های خود را آرام روی شکم قرار دهید و نفس بکشید. توسعه سطح شکم

را به بیرون احساس کنید. هوا را خارج کنید و بدن را وانهاده کنید. این حالت را پنج بار تکرار کنید. پس از آن دست‌های خود را به طوری که نوک انگشت‌ها یکدیگر را لمس کنند، روی سمت جلویی پایین قفسه سینه قرار دهید. از شکم نفس بکشید، سپس تنفس را به تنفس صدری تبدیل کنید. آگاه شوید که چگونه دم و بازدم، فاصله بین سرانگشتان شما را تغییر می‌دهد. این تنفس را پنج مرتبه تکرار کنید.

جای دست‌ها را به پشت قفسه سینه تغییر دهید. نفس بکشید و از انبساط قفسه صدری، در پشت آگاه شوید. بازدم را انجام دهید و بدن را وانهاده کنید. این تنفس را پنج مرتبه تکرار کنید.

در نهایت دست‌ها را روی استخوان ترقوه قرار دهید. نفس بکشید و همراه با دم احساس کنید که استخوان ترقوه و قسمت بالای سینه به آرامی به سمت بالا می‌روند. بازدم را انجام دهید و بدن را وانهاده کنید. این تنفس را پنج مرتبه تکرار کنید. حال شما توفیق به شناسایی هر سه قسمت تنفس کامل یوگی را به دست آورده‌اید.

کاربرد تنفس یوگی در تمرین‌های کنترل تنفس

در اجرای اغلب تمرینات کنترل تنفس، لازم است که تمرین یوگی انجام شود. در غیر این صورت تنفس دیگری توصیه خواهد شد. اگر نحوه تنفس در تمرین کنترل تنفس مشخص نشده باشد تمرین تنفس ترقوه‌ای ضرورت ندارد. تنفس ترقوه‌ای نیاز به تلاش زیاد و بازده کم دارد. از آنجا که تمرینات کنترل تنفس نیاز به آرامش و راحتی تنفس دارند، تلاش زیاد لازم به نظر نمی‌رسد.

تنفس یوگی مشتمل بر انبساط شکمی و صدری به تنهایی کافی است. این تنفس غایت تمرین‌های پرانایا است و بین دم و بازدم ارتعاش هماهنگ تولید می‌نماید. ■



توسعه قابلیت تنفس

با کنترل تنفس در درون و بیرون. از طریق بینی می‌توان ساختار کلی بدن را نظم داد و بر تمام اعمال حیاتی کنترل به دست آورد.

پارام هاسا ساتیاناندا

مراحل سه‌گانه کنترل تنفس (دم، بازدم و حبس دم) را می‌توان به روش‌های عملی گوناگون انجام داد. با افزایش درجه کنترل بر هریک از مراحل تنفس می‌توان از تمرین‌های کنترل تنفس بهره‌های زیاد برد.

مقصود از کنترل تنفس تغییر موارد زیر است:

۱- زمان دم، بازدم و حبس دم.

۲- عمق دم.

۳- نیروی دم و بازدم.

منظور از زمان، مدتی است که برای انجام یک دور کامل. دم، بازدم و حبس دم نیاز است. عمق دم به معنای درجه انقباض یا انقباض شش‌ها است. نیرو اشاره دارد به مقدار تلاش عضلانی که برای عناصر سه‌گانه لازم است.

هم‌چنان‌که روش‌های عملی کنترل تنفس پیشرفته‌تر می‌گردند برای هر تنفس زمان بیشتری لازم است. ضروری است که تمرین بدون هیچ‌گونه فشار یا کم آوردن نفس با راحتی کامل توسعه یابد. از این رو همگام با طول مدت، عمق تنفس نیز باید افزایش یابد تا نیاز به اکسیژن را تأمین نماید. در حالی که نیروی تنفس باید به حداقل برسد تا سوخت اکسیژن و کشش در بدن را کاهش دهد. روش‌های زیر برای گسترش تدریجی قابلیت‌های

تنفسی پیشنهاد می‌گردد.

تذکر: تأکید می‌شود که انجام تمرینات هرگز نباید با فشار توام باشد. در صورت احساس تنگی نفس، سرگیجه و احساس ضعف، تمرین باید متوقف گردد و با مربی یوگا مشورت شود. اگر تمرین تحت نظر یک کارشناس دقیق اجرا شود هیچ‌گونه زبانی ندارد. در هیچ شرایطی نباید تنفس را بیش از اندازه حبس نمود و تمرین را ادامه داد. اگر بین هر دور تمرین نیاز به تنفس بیشتری کردید، یا تمرین را با احساس نیاز به چند تنفس عمیق به پایان بردید، از ظرفیت تنفس خود سبقت گرفته‌اید و باید به مرحله راحت‌تری برگردید.

ظرفیت و قابلیت تنفس با تمرین افزایش می‌یابد. ادامه تمرین منظم، طی هفته‌ها و ماه‌ها گنجایش شش‌ها را افزایش می‌دهد. کوشش کنید که در هر مرحله از تنفس مهارت حاصل کنید. تا قبل از مهارت در یک مرحله نباید به مرحله بعدی پرداخت. اگر در انجام تمرین‌های کنترل تنفس از ابتدا تحت نظر یک راهنمای آزموده قرار گیرید، بهتر می‌توانید از سعی خود بهره‌برداری کنید.

الف. ویلوما پرانایا

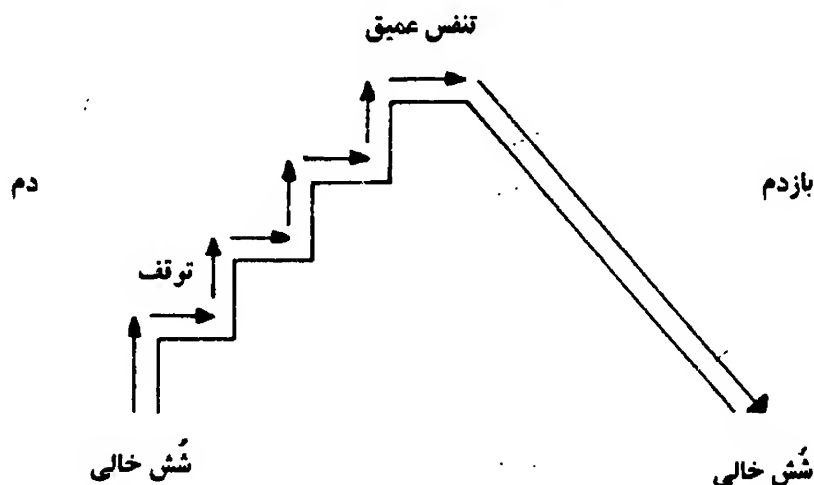
روشی ساده برای افزایش طول دم و بازدم از طریق ویلوما^۱ پرانایاما تأمین می‌شود. در این تمرین، تنفس با چند مکث در خلال دم و بازدم و یا هر دو قطع می‌شود. این امر به شما امکان می‌دهد بر جریان هوا در سوراخ‌های بینی کنترل دقیق‌تری پیدا کنید. این تمرین برای آمادگی جهت افزایش طول دم و بازدم بسیار عالی است.

ضمناً تمرینی است که می‌تواند جایگزین تمرین تنفس خورشیدی شود. طریقی است برای آمادگی اجرای دم آهنگری. در تنفس طبیعی دم و بازدم به آرامی و یکنواخت جریان پیدا می‌کند. ویلوما به معنی حرکت در خلاف جهت مسیر طبیعی است و یا پرانایاما به معنی قطع جریان طبیعی دم و بازدم است.

روش ۱: قطع دم

این تمرین را می‌توان در حالت شایسته و آسانا یا یکی از وضعیت‌های راحت مراقبه انجام داد. بدن را وانهاده کنید و برای چند دقیقه وضعیت مجسمه را تمرین کنید. سپس تنفس یوگی را شروع کنید و به هر دم و بازدم آگاه باشید و تنفس یوگی را تثبیت کنید. دم، توقف، دوباره دم، توقف - به این طریق تمرین را ادامه دهید تا شش‌ها از هوا پر شوند و شما پر شدن شش‌ها را از هوا احساس کنید. اطمینان حاصل کنید که پس از هر مکث، دیافراگم و شکم ثابت می‌مانند. نیازی نیست که بالا و پائین رفتن شکم را احساس کنید. باید تصور کنید که تنفس شما همانند یک سلسله پله است که در هر گام بالاتر می‌رود. چنین تصویری تمرین را برای شما آسانتر می‌کند.

در پایان دم کامل، آرام و یکنواخت بازدم را انجام دهید. هوا را آن‌گونه خارج کنید که احساس کنید شش‌ها کاملاً از هوا تخلیه شده‌اند. تاکید شما باید بر حفظ کنترل شکم باشد، بدون آنکه فشاری بر شما وارد گردد. اگر توانایی دارید تمرین را تا یازده بار تکرار نمایید سپس برای چند دقیقه تمرین تنفس یوگی را تجربه کنید.

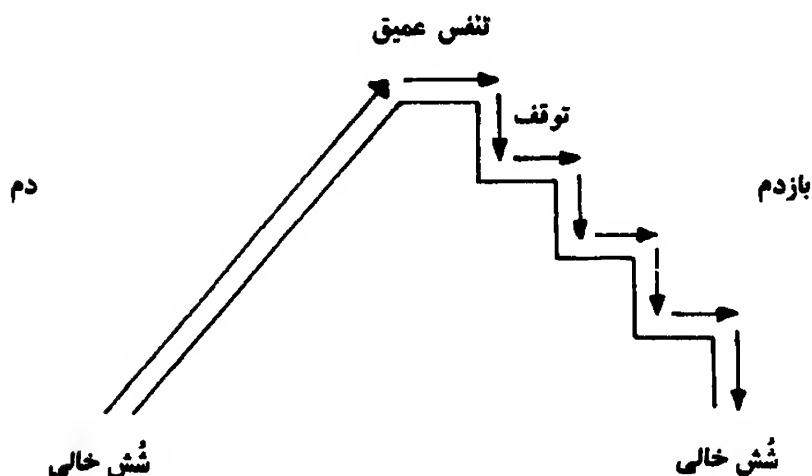


روش ۲: قطع بازدم

این روش مانند روش فوق انجام می‌شود. جز آنکه دم به آرامی و کامل صورت گرفته و بازدم منقطع می‌گردد. بازدم با قطع و مکث مکرر انجام می‌گیرد تا شش‌ها کاملاً تخلیه گردند.

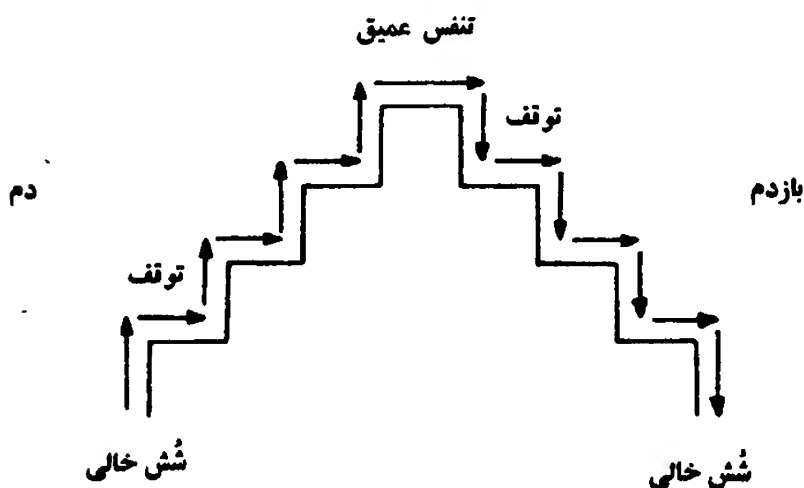
شمار این مکث‌ها بستگی به توانایی و ظرفیت تنفسی فرد دارد. معمولاً تعداد

مکث‌ها بین سه تا پنج مکث است. این تمرین را یازده بار انجام دهید. بعد به مدت سه دقیقه تنفس طبیعی انجام دهید تا این تمرین کامل گردد.



روش ۳: قطع دم و بازدم

این روش ترکیبی است از روش ۱ و ۲؛ یعنی دم منقطع و بازدم منقطع. مکث - دم - مکث - تا زمانی که شش‌ها پر شوند، بعد بازدم - مکث - بازدم - مکث تا زمانی که شش‌ها تخلیه شوند. سعی کنید در این تمرین شکم را کنترل کنید. ولی به هیچ وجه بر خود فشار نیاورید. در صورت نیاز می‌توانید بین هر دوره تنفس طبیعی داشته باشید. این تمرین را یازده دور انجام دهید.



تذکر: تعداد مکث‌ها در هر دم و بازدم معمولاً بین سه تا پنج مکث است. ولی تنوع این سه حالت ممکن است تعداد مکث‌ها را افزایش یا کاهش دهد. کنترل بیشتر هر تنفس را می‌توان با افزایش تعداد مکث‌ها به دست آورد. افزایش نیروی تنفس را نیز می‌توان انجام داد. تنفس‌های کوتاه و پرفشار، شش‌ها و عضلات را برای تمرین‌هایی چون دم‌آهنگری، کاپلایهانی و پرانا با آماده می‌کند.

ب. تنفس ریتمیک

آهنگ تنفس هیچ‌گاه ثابت نیست و همواره در واکنش به نیازهای بدن و ذهن متغیر است؛ مثلاً در هنگام خواب، پیاده‌روی، کارهای فکری و دوچرخه سواری، آهنگ، عمق و طول تنفس تغییر می‌کند. بیماری و ضعف‌های مختلف روانی نیز بر الگوی تنفس تأثیر می‌گذارند. از این رو در طول روز تنفس معمولاً بدون آگاهی ما، مرتب در تغییر است. تنفس ریتمیک بر ذهن و عواطف تأثیر آرام‌کننده دارد. از این تنفس می‌توان در هر زمان برای تثبیت ذهن در رفع تنش‌ها و یا هیجان‌ها استفاده کرد. بدن و ذهن نسبت به تنفس منظم و ریتمیک واکنش نشان می‌دهند.

روش ۱: تنفس شکمی (نسبت ۱ به ۱)

در یک وضعیت مراقبه که احساس راحتی می‌کنید بنشینید،^۱ ستون فقرات و سر را راست نگاه دارید و وضعیت مجسمه را برای چند دقیقه تمرین کنید. به تنفس طبیعی خود آگاه باشید، صرفاً آگاهی از دخول و خروج هوا به داخل ریه‌ها داشته باشید. به هیچ‌وجه سعی نکنید آهنگ تنفس خود را تغییر دهید یا تنفس را کنترل کنید. توجه کنید که ارتفاع دم زیادتر است یا بازدم. تصویر ذهنی از الگوی تنفس خود به دست آورید. آگاهی را به جزئیات تنفس معطوف دارید. اینک آگاه خواهید شد که آیا الگوی تنفس شما منظم یا نامنظم است. بدون این آگاهی شما نخواهید دانست از چه زمانی الگوی منظم تنفسی را آغاز کنید.

حال تنفس عمیق شکمی را آغاز کنید. با شمارش ذهنی یک تا چهار، دم و شمارش یک تا چهار، بازدم را انجام دهید، تا الگویی معادل چهار ثانیه به دست آورید. برای چند دقیقه این تمرین را ادامه دهید. این شمارش می‌تواند ذهنی یا با تکرار ماترا انجام گیرد.

۱. این تمرین را در حالت شاولی‌آسانا می‌توان انجام داد.

سعی کنید شتاب نداشته باشید. به تنفس خود اجازه دهید آرام، منظم، یکنواخت و متعادل باشد. راه حلق را مسدود نکنید. هوا باید آزادانه از این مجرا عبور کند. این تمرین را به مدت پنج دقیقه ادامه دهید. سپس از بدن خود و محیط اطراف آگاهی پیدا کنید و به آرامی چشم‌ها را باز کنید.

روش ۲: تنفس یوگی (نسبت ۱ به ۱)

در یک حالت راحت بنشینید یا به حالت شاوآسانا روی زمین قرار گیرید. برای چند دقیقه وضعیت مجسمه را تمرین کنید تا تنفس طبیعی شود. از جریان هوا در شش‌ها آگاهی یابید. تنفس یوگی را شروع کنید. ابتدا دم را از دیاфраگم انجام دهید و بعد با انبساط قفسه صدری شش‌ها را پر کنید. بازدم را در جهت عکس دم انجام دهید. تنفس باید راحت باشد و فشاری بر بدن وارد نکند. زمان دم را شماره کنید. بعد بازدم را کنترل کنید تا زمان دم و بازدم مساوی گردد. به عنوان مثال اگر هر دم شش شماره طول کشید، بازدم هم باید شش شماره طول بکشد. شما با تکرار ذکر ماترای اُم نیز می‌توانید به صورت زیر (یک اُم؛ دو اُم،...) به طور ذهنی طول دم و بازدم را شماره کنید. تنفس یوگی را با دم و بازدم برابر، پنج دقیقه ادامه دهید. از طول تنفس خود آگاه باشید. اجازه دهید هوا به آرامی از میان گلوی شما جریان پیدا کند. سعی کنید فشار اضافی بر خود وارد نکنید. پس از تکمیل تنفس، بدن را وانهاده کنید و چشم‌ها را باز کنید.

روش ۳: همزمان کردن آهنگ تنفس و ضربان قلب

در یک وضعیت راحت مراقبه یا شاوآسانا قرار گیرید و وضعیت مجسمه را تمرین کنید تا تنفس شما آرام گردد. با وانهاده شدن بدن، شما از رخداد و آهنگ طبیعی در بدن آگاه خواهید شد؛ آهنگ تنفس و آهنگ ضربان قلب. برای چند دقیقه به این دو آهنگ توجه کنید.

اینک آگاهی را به ضربان قلب انتقال دهید. در صورتی که احساس ضربان قلب برای شما دشوار بود، در مج دست، نبض خود را بگیرید. تنفس سه مرحله‌ای را آغاز کنید و دم را تا چهار ضربان قلب و بازدم را تا چهار ضربان قلب ادامه دهید. نسبت طبیعی ضربان قلب به تنفس چهار به یک است. این تمرین را به مدت پنج دقیقه انجام دهید. اگر حساس باشید می‌توانید حتی تغییر آهنگ ضربان قلب را بین دم و بازدم تشخیص

دهید. قلب در بازدم ضربان کندتری دارد. پس از مدتی تمرین می‌توانید این کند شدن ضربان قلب را احساس کنید. این امر هنگامی رخ می‌دهد که با انجام تنفس ریتمیک آرامش فراهم گردد. تنفس منظم به معنی آرامش بیشتر است. هرچه آرامش بیشتر شود، ضربان قلب کندتر می‌گردد. کند شدن ضربان قلب به معنی کند شدن تنفس است. با مشاهده این ارتباط برای چند دقیقه تمرین را ادامه دهید و پس از اتمام تمرین چشم‌ها را باز کرده، از حالت خارج شوید.

روش ۴: افزایش طول زمانی تنفس (نسبت ۱ به ۱)

در شاوآسانا یا یکی از وضعیت‌های مراقبه که احساس راحتی می‌کنید قرار گیرید. چند دقیقه وضعیت مجسمه را تمرین کنید. تا وضعیت استقرار شما تثبیت گردد و تنفس منظم و یکنواخت شود تنفس شکمی را تمرین کنید؛ دم را به مدت چهار ثانیه و بازدم را به مدت چهار ثانیه شماره کنید. این وضعیت را برای چند دقیقه ادامه دهید.

بعد یک شماره به دم (پنج) و یک شماره به بازدم (پنج) اضافه کنید و به تمرین خود ادامه دهید. هنگامی که در نسبت پنج به پنج مهارت یافتید، بر طول دم و بازدم یک شماره اضافه کنید تا نسبت شش به شش بشود. تنها تنفس شکمی را انجام دهید. با مهارت در هر مرحله باید به تدریج یک شماره اضافه گردد تا طول دم و بازدم به نسبت هشت به هشت برسد. در این افزایش شماره به هیچ عنوان نباید بر بدن فشاری وارد گردد.

کند شدن، عمیق‌تر و سبک‌تر شدن تنفس شکمی را احساس کنید. اگر نتوانستید به نسبت هشت به هشت دست یابید، مهم نیست. فقط همان نسبتی را حفظ کنید که در انجام آن راحت هستید. تمرین را ادامه دهید و از طبیعت بهتر این نوع تنفس آگاه شوید. حال تنفس یوگی را با نسبت شش به شش آغاز کنید و این نسبت را ثابت نگه دارید. با تنفس شکمی طول مدت، بازدم را یک شماره افزایش دهید. مراقب باشید که راه گلو مسدود نگردد.

با تثبیت یا مهارت در هر مرحله، طول مدت تنفس را افزایش دهید تا به نسبت ده به ده، برسید. اگر این نسبت فراتر از توانایی شما است، بر بدن فشار وارد نکنید. طول زمانی را حفظ کنید که احساس راحتی می‌کنید. با افزایش طول دم و بازدم احساس کنید که تنفس شما سبک‌تر و عمیق‌تر می‌گردد.

ملاحظه خواهید کرد که جریان هوا با فشاری کمتر از مجرای تنفسی عبور می‌نماید. سبکی تنفس را در مجرای بینی احساس کنید. برای چند دقیقه به تمرین و این احساس ادامه دهید. آنگاه تنفس برگی را قطع کنید و از وضعیت بدن آگاه شوید. به محیط خود و صداهاى خارج توجه کنید و چشم‌های خود را باز کنید.

۷ ج - بازدم طولانی‌تر

دم عملی است لحظه‌ای و ارادی، در صورتی که بازدم لحظه‌ای و انفعالی است. بازدم همواره واکنشی انفعالی است و حرکتی است برای آسایش و آرام شدن. این نکته مهم است و باید به خاطر سپرده شود. زیرا با طولانی‌تر نمودن بازدم، مفهوم آرامش را درک می‌کنیم. این فرایند برای جسم و ذهن، فواید بسیار آشکاری را به همراه دارد. با طولانی کردن بازدم، انقباض تدریجی عضلات شکم صورت می‌گیرد. این امر خود به خود موجب تقویت عضلات شکم خواهد شد و دردهای معدی را کاهش خواهد داد. توجه داشته باشید که گریه هم، همین حالت را دارد. گریه زمان بازدم را طولانی‌تر می‌کند که به طور طبیعی از نظر ذهنی و جسمی راه تخفیف درد است. این تمرین ساده هنگام وجود تنش و نیز در تمرین‌های پیشرفته و کبلاسیک کنترل تنفس به شما کمک‌های شایانی می‌کند.

روش : طولانی کردن بازدم (نسبت ۱ به ۲)

در شاوآسانا یا یک وضعیت مراقبه که احساس می‌کنید راحت هستید قرار بگیرید. سر و ستون فقرات را راست نگاه دارید. تمام بدن را وانهاده کنید. تنفس طبیعی، از جریان هوا در ورود و خروج از بدن آگاه باشید. در این وضعیت چند دقیقه بمانید. تنفس شکمی را شروع کنید. در این حالت تنفس شما باید به طور طبیعی دارای آهنگ باشد، اگر چنین احساس نشد، همراه با دم، ذهناً تنفس خود را تا شماره چهار در دم و بازدم شماره کنید. هنگامی که آهنگ موزون و یکنواخت احساس شد شمارش را از یک تا چهار در دم و از یک تا پنج در بازدم، انجام دهید. این ترتیب به همین طریق بعد از مهارت کامل در افزایش بر عدد حفظ می‌گردد تا نسبت ۱ به دو، یعنی، پنج شماره دم و ده شماره بازدم، عملی گردد.

اگر توانایی انجام آن را ندارید نسبت چهار به هشت را عمل کنید. این یک دور است. تمرین را پنج دور تکرار کنید. سپس کل تمرین را با استفاده از تنفس یوگی تکرار نمایید. تذکر: شما طول بازدم را به نسبت دو به یک افزایش داده‌اید. این افزایش برای تمرین‌های کنترل تنفس کافی است.

حبس دم

واژه کومباهاکا^۱ در زبان سانسکریت به معنی ظرف است و خاصیت ظرف حفظ و نگهداری است. در تمرینات کنترل تنفس این واژه استعمال زیاد دارد و منظور از استفاده آن در این تمرینات آن است که بدن ظرف تنفس است و می‌تواند نفس را در خود نگاه دارد که به فارسی از آن به حبس دم تعبیر شده است.

حبس دم بر سه نوع است: ۱- حبس دم درونی^۲؛ ۲- حبس دم بیرونی^۳؛ ۳- حبس دم همزمان^۴ حالت آخر در صورتی رخ می‌دهد که تنفس خود به خود و بدون هیچ تلاشی متوقف گردد. این حالت تنها در وضعیت مراقبه اتفاق می‌افتد.

بسیاری از صاحب نظران معتقدند که حبس دم به تنهایی کنترل تنفس واقعی را شامل می‌شود. هنگامی که تنفس کاملاً متوقف می‌شود یا هنگامی که توسعه حبس دم بدون محدودیت صورت می‌گیرد، ممکن است، انسان به جدایی از محسوسات (فناء فی الله) برسد.

دم را می‌توان تنفسی فعال و مثبت و بازدم را تنفسی انفعالی و منفی (از نظر قطبی) تلقی نمود. بنابراین می‌توان گفت که حبس دم میان این دو، نمایانگر تعالی هر دو است. در تنفس طبیعی حبس دم وجود دارد اما تنها به مدت نیم ثانیه از اینرو نمی‌توان آنرا آگاهانه کنترل نمود. گرچه بسیاری از تمرین‌های اساسی کنترل تنفسی نیازی به حبس دم ندارند.

هرگاه پرتوجو مسیر تمرین‌ها را به سمت تمرین‌های پیشرفته کنترل تنفس طی کند، حبس دم ضروری می‌گردد. به هر صورت نزدیکی به حبس دم باید آرام و با احتیاط کامل و نظم انجام گیرد. هنگامی که حبس دم بدون کمک راهنما تمرین شود، ممکن است

1. kumbhaka

2. antranga kumbhaka

3. bahiranga kumbhaka

4. kerala kumbhaka

تمرین کننده را با مخاطراتی مواجه کند؛ به ویژه اگر بیماری مشخصی چون فشار خون، مشکلات قلبی - عروقی، سرگیجه، بیماری‌های مغزی یا نارسایی ذهنی وجود داشته باشد. یا زمانی که «من» تمایل به انجام تمرینهای پیشرفته دارد و آنها را ناشکیبانه و بدون توجه به هدایت عقل سلیم شروع می‌کند و به پایان می‌رساند. در این بخش چندین تمرین مقدماتی ارائه می‌گردد تا با حبس دم آشنا گردید. و در صورت لزوم در تمرین‌های پیشرفته از آنها استفاده کنید تا از ظرفیت تنفسی خود آگاه شوید.

هر مرحله حبس دم را باید به درستی فراگیرید و در انجام آن کسب مهارت کنید تا بتوانید مرحله بعدی را شروع کنید.

تمرین‌های تنفسی قبل و تنفس‌های موزون را که شرح آنها رفت باید پیش از آغاز حبس دم درونی، انجام دهید و در انجام آنها استاد شوید. در عین حال ابتدا باید حبس دم درونی کامل شود. آنگاه به تمرینات حبس دم بیرونی پرداخته شود. اگر به توانایی تنفسی خود ناآگاه هستید، از تمرین‌های خود سود نخواهید برد. اگر در بدن، ذهن و مغز حالت غیرعادی احساس کردید، مفهوم آن این است که شما بیشتر از ظرفیت بدن خود گام برداشته‌اید، بنابراین لازم است که تمرین را متوقف کنید و به مرحله قبل آن پردازید. به خاطر داشته باشید که هرچه کندتر در این تمرین‌ها پیشروی کنید. اساس کار شما برای تمرینات بعدی استحکام بیشتر پیدا می‌کند.

روش ۱: حبس دم درونی (به نسبت ۱:۱:۱)

در یک وضعیت مراقبه که راحت هستید یا شاوآسانا قرار گیرید و کل بدن را وانهاده کنید. چند دقیقه تمرین تنفس یوگی را اجرا کنید. آنگاه به شمارش پردازید. چهار شماره برای دم، چهار شماره برای بازدم و تمرین را چند دقیقه ادامه دهید. هیچ نوع کششی نباید در بدن یا ذهن ایجاد شود.

حبس دم درونی را به نسبت ۴:۴:۴ شروع کنید. (یک تا چهار دم؛ یک تا چهار حبس دم؛ یک تا چهار بازدم) در پایان چند تنفس طبیعی انجام دهید و سپس تمرین را به همان نسبت و با چند دقیقه استراحت تکرار نمایید زمانی که احساس کردید کاملاً راحت این تمرین را انجام می‌دهید، تنفس طبیعی بین دو دور را حذف کنید. در این نوبت تنفس به نسبت ۴:۴:۴ انجام می‌شود و در پایان بازدم بلافاصله دور دوم و سوم ... ادامه می‌یابد.

این تمرین را با نسبت و شرط فوق یازده دور انجام دهید.
زمانی که به حبس دم در این نسبت عادت کردید، تمرین را برای چند روز ادامه دهید. آنگاه دوره‌های تمرین را با افزایش تدریجی تا بیست و یک دور برسانید.

روش ۲: حبس دم درونی با نسبت طولانی (۱:۲:۲ و ۱:۱:۲)

تمرین فوق را با نسبت ۴:۴:۴ آغاز کنید و اجازه دهید این نسبت تثبیت شود. اینک بازدم را تا شماره هشت افزایش دهید. این نسبت ۱:۱:۲ است. توجه داشته باشید، در صورت نیاز بین هر دور چند نفس طبیعی بکشید. تمرین را چند دقیقه تکرار کنید. اگر احساس عدم راحتی می‌کنید، به نسبت‌های قبل برگردید، اگر احساس می‌کنید که کاملاً راحت هستید و تمرین را بدون کمترین رنجی انجام می‌دهید، تنفس‌های طبیعی بین دورها را حذف کنید و تا یازده دور به تمرین ادامه دهید.

برای چند روز تمرین را ادامه دهید تا استادی در انجام تمرین کامل شود، بدون کشش یا نیاز به هوا در شش‌ها یا شکم تمرین را تا بیست و یک دور اجرا کنید.
تذکر: وقتی به درستی و آسان بودن تمرین اطمینان پیدا کردید، نسبت تنفس را به ۴:۸:۸ افزایش دهید.

روش ۳: حبس دم درونی و بیرونی (به نسبت ۱:۱:۱)

به این تمرین «ساماوریتی»^۱ گفته می‌شود، ساما به معنی برابر است؛ و ریتی به معنی حرکت و جنبش. در این تمرین یک دور کامل تنفس به چهار بخش تقسیم می‌شود: دم، حبس دم درونی، بازدم و حبس دم بیرونی؛ یعنی چهار نسبت مساوی و یکنواخت.
در یک وضعیت مراقبه که آرامش و راحتی را احساس می‌کنید بنشینید. بدن و ذهن را وانهاده کنید.

از تنفس طبیعی و آهنگ آن برای لحظاتی آگاه باشید. تنفس یوگی را با نسبت چهار آغاز کنید دم، حبس دم و بازدم هر کدام چهار ثانیه. و برای چند دقیقه تمرین را اجرا کنید. بعد، حبس دم بیرونی را تا چهار ثانیه به آن اضافه کنید. ولی در بین هر دور چند نفس طبیعی بکشید. زمانی که با تکرار تمرین احساس کردید بعد از حبس دم بیرون نیاز به هوا برای تنفس پیدا نمی‌کنید. تنفس طبیعی بین دوره‌ای را حذف کنید. تمرین را با نسبت

۴:۴:۴:۴ برای یازده مرتبه تکرار کنید.

برای آسان نمودن تمرین می‌توانید مربعی را در ذهن مجسم کنید. احساس کنید که هنگام دم از سمت چپ مربع بالا می‌روید. در حبس دم درونی، آگاهی شما در بالای مربع (از چپ به راست) سیر می‌کند. با بازدم از ضلع سمت راست مربع پایین می‌روید. در حبس دم بیرونی آگاهی را در قاعده مربع از سمت راست به چپ ببرید. این یک تنفس کامل است. چنین عملی جریان تنفس یکنواخت و با آهنگ را ایجاد می‌کند.

پس از چند روز تمرین دورها را تا بیست و یک دور افزایش دهید.

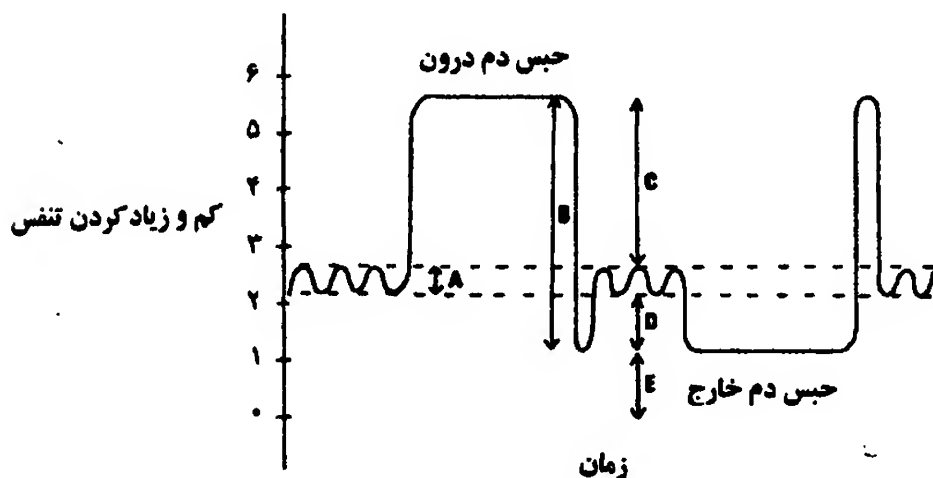
تذکر: حبس دم بیرونی غالباً دشوار است. از این‌رو از هرگونه تنشی در بدن یا در ذهن باید آگاه باشید و پیش از دور بعدی تنش را از بدن دفع کنید. نسبت به هرگونه نشانه‌ای در بدن و ذهن حساس باشید. تبحر در تنفس برابر و یکنواخت برای شما کافی است تا شما را قادر سازد تا به سایر تمرین‌های تمرکزی پردازید. ولی نسبت‌های حبس دم درونی و بیرونی باید در طی زمان به عنوان تمرین‌های پیشرفته تجربه شود.

نست‌های پیشنهادی عبارت‌اند از ۴:۸:۴:۴ ، ۴:۸:۸:۴ ، ۴:۸:۴:۴ و ۴:۸:۱۶:۴

۴:۱۶:۸:۸

برای افزایش توانایی‌های تنفسی می‌توان مدت دم، بازدم و دو حبس دم را به همان نسبت‌ها افزایش داد یعنی ۶:۶:۱۲:۶ ، ۶:۱۲:۱۲:۶ ، ۶:۲۴:۱۲:۶ ، ۶:۲۴:۱۲:۱۲.

سعی نکنید به تنهایی به این تمرین‌ها پردازید. ابتدا در جستجوی یک راهنمای کارآمد باشید و تحت نظر او تمرین‌های حبس دم را انجام دهید. ■





حساس نمودن کنترل تنفس

تنفس تنها حافظ جسم مادی نیست، وسیله‌ای بی‌واسطه
برای تکامل آگاهی است.

پارام هاساساتیاناندا

یوگا علم است و کنترل تنفس کاربرد این علم. روش‌های تمرین تنفسی به تنهایی به عنوان
یک سری اعمال مکانیکی، بر بدن، ذهن و روح تأثیر مناسب می‌گذارند. اگرچه می‌توان
تأثیر این تمرین‌ها را گسترده‌تر نمود. و این زمانی رخ می‌دهد که همراه با حساسیت و
آگاهی و با استنباط رابطه بین قوای سه‌گانه درک انسانی به کار برده شوند.

به کارگیری یک روش بدون آگاهی نتیجه نخواهد داشت. همان‌گونه که بسیاری از
افراد بدون آگاهی از اصول مکانیکی اتومبیل رانندگی می‌کنند، ولی هنگامی که آگاهی
هم به کار گرفته شود، نه تنها فرایند به کارگیری روش، کارایی بیشتری می‌یابد، بلکه
دانش به عملی که انجام می‌دهیم شروع به بیدار شدن می‌کند. اگر بتوانیم حساسیت خود
را به عملکرد تنفس خود از سطح ناخالص به سطح ظریف هوشیاری افزایش دهیم،
می‌توانیم رموز ارتباطات نزدیک چرخه حیات را درک کنیم. هنگامی که این دانش آغاز
به بیدار شدن بنماید، دست‌آوردش خودشناسی است.

در زندگی روزمره اغلب چیزها مکانیکی و به صورت خود به خودی تحقق می‌یابد.
ما بدون آگاهی غذا می‌خوریم، کار می‌کنیم، بازی می‌کنیم، خشم، شادی و حسادت را
تجربه می‌نماییم. اما در همه موارد از کاری که می‌کنیم و از احساس و تجربه خود آگاهی
نداریم. این امر را می‌توانیم در برنامه‌های روحی روزانه خود نیز به کار ببریم و تمرین‌های

وضعیت یوگا را در زمانی که به خود اختصاص می‌داده‌ایم با سرعت هرچه تمامتر انجام داده، سپس چند دوره از تمرین‌های فیزیکی کنترل تنفس را به آن اضافه کنیم تا بتوانیم خود را برای صرف صبحانه به پای میز خوراک برسانیم.

ولی ما چه می‌کنیم؟ آیا ما در وضعیت‌های مختلف، انقباض و انقباض عضلات خود را احساس می‌کنیم و آیا ما از سایر قسمت‌های بدن و ذهن خود که از این حرکات متأثر می‌شوند، آگاهی داریم؟ آیا در عمل دم احساس می‌کنیم که دیافراگم پایین می‌رود؟ شش‌های ما با هوا پر می‌شوند؟ نیروی حیاتی در یک یک سلول‌ها نفوذ می‌کند؟ آیا پس از این نفوذ نیروی حیاتی در سلول‌ها لحظه‌ای تأمل می‌کنیم تا بازتاب آن را در عملکرد ساختار جسمی و روانی خود بررسی نمائیم؟ آیا احساس سبکی، جوشش، آرامش یا رهایی می‌کنیم؟

تمرین‌های زیر به عنوان شیوه‌هایی برای افزایش حساسیت نسبت به تنفس، در سطح جسمی و سطوح هشیارانه‌تر زندگی است. منظور از اجرای این تمرین‌ها نگرش به جنبه‌های تنفسی نیروی حیاتی جسم و روان است که در ورای آگاهی‌ها قرار دارد. هرچند که آنها به عنوان تمرین‌های مقدماتی تلقی می‌گردند، در هر سطح از تمرین‌های روحی می‌توان آنها را به کار بست.

الف. افزایش آگاهی تنفسی

ابتدا باید در مورد دستگاه تنفسی خود حساس بوده، آگاهی به کل تنفس را افزایش دهیم. سپس آگاهی نسبت به فرایند تنفس را ارزیابی کنیم. تا بتوانیم تأثیر نیروی حیاتی بر کل ساختار را درک نمائیم.

روش ۱: آگاهی از دستگاه تنفسی

در یک وضعیت راحت یا در وضعیت شاوآسانا به پشت روی زمین دراز بکشید. اطمینان حاصل کنید ستون فقرات و سر در یک خط مستقیم قرار دارند و شانه‌ها، کتف‌ها، گردن و بازوها و انهداده هستند. از کل بدن آگاه شوید و سپس به ناحیه‌ای از بدن که از ناف تا بینی قرار دارد آگاه باشید. آگاهی را فقط در این ناحیه متمرکز کنید. این محدوده تنفس است، از ناف تا بینی، آگاهی از تنفس را در این محدوده شدت بخشید.

حال، آگاهی را فقط به بینی و مجرای ورود هوا در سوراخ‌های بینی منتقل کنید. سعی کنید جریان ورود و خروج هوا را در سوراخ‌های بینی احساس کنید. هوایی که وارد سوراخ‌های بینی می‌شود، سرد است و هوایی که خارج می‌شود گرم. سعی کنید موهای موجود در سوراخ‌های بینی را که به عنوان صافی گرد و غبار عمل می‌کنند، اعضای حساس مخاطی را که در طول حفره‌های بینی قرار دارند و هوای ورودی به داخل حفره‌های بینی را برای پذیرش شش‌ها گرم و مرطوب می‌کنند، تجربه کنید. هوا و نیروی حیاتی که از برابر مویرگها عبور می‌کنند و اعضای بسیار مهم مخاطی یا رشته‌های عصبی منتهی به مغز را که هشیارانه بر تمام دستگاه عصبی تأثیر می‌گذارند، احساس کنید.

آگاهی را به حفره سینوس‌ها در قسمت پایین و پشت بینی منتقل کنید. در داخل سینوس‌ها استخوان مارپیچی وجود دارد؛ مسیر هوای تودرتو و هوایی را که از این حفره‌ها عبور می‌کند احساس کنید. ناحیه فوقانی که در پشت مرکز ابروان قرار دارد به نام ناحیه عصب بویایی معروف است، احساس بویایی در آنجا تجربه می‌شود. با تنفس خود چه بویی احساس می‌کنید؟ این آگاهی را توسعه دهید.

از حفره‌های بینی به سوی گلو بروید - این حفره‌ها به نقاطی در بالای کام نرم در پشت سقف دهان باز می‌شوند. این قسمت به حلق منتهی می‌شود و حلق نیز به حنجره می‌رسد، جایی که طناب‌های صوتی قرار دارند. هوایی را که در پشت گلو بالا و پایین می‌رود، احساس کنید. این هوا از میان طناب‌های صوتی به داخل نای می‌رود.

این ساختار لوله مانند را تا سینه، درست پشت استخوان جناغ در جلوی مری ادامه دهید. مشاهده کنید که مسیر به دو شاخه نایژه تقسیم می‌شود. یکی به شش سمت راست و دیگری به شش سمت چپ اتصال می‌یابد. و هر نایژه به مانند درخت به شاخه‌هایی تقسیم می‌شود که به نوبه خود به لوله‌های کوچکتری تقسیم می‌گردند. هوای جاری در این لوله‌ها را که به لوله‌های باریکتر وارد می‌شوند تصور کنید.

پیرامون این لوله‌های بسیار باریک، سلول‌های هوا قرار دارند. مویرگ‌های خونی در اطراف این سلول‌ها قرار دارند. این سلول‌ها بافتی اسفنجی شکل را تشکیل می‌دهند که شش نام دارد. سعی کنید هوا و نیروی حیاتی را که به این سلول‌ها می‌رسند و جذب می‌شوند؛ احساس کنید. اکسیژن از طریق این صافی‌ها به مویرگ‌ها رسیده، به سمت قلب هدایت می‌شود. تا به وسیله قلب به تمام نقاط بدن پمپاژ گردد. مویرگ‌ها در عین

حال خون تصفیه نشده و حاوی دی اکسید کربن را به شش‌ها می‌آورند تا با بازدم از شش‌ها خارج شود. این تبادل مواد را نیز مشاهده کنید.

جریان دم را از مجاری بینی تا شش‌ها برای چند دقیقه دنبال کنید. سپس از شش‌ها تا مجاری بینی. روی تمام جزئیات تنفس از جریان دم در مسیر تنفس تا تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن تمرکز کنید.

آگاهی خود را توسعه دهید و احساس کنید که تنفس تنها در شش‌ها صورت نمی‌گیرد، بلکه در هر سلول بدن نفوذ می‌کند. خون حاوی اکسیژن و سرشار از نیروی حیاتی از شش‌ها جاری می‌شود. و از طریق قلب به تمام نقاط بدن، به ژرفترین اعضای داخلی و دورترین نقاط بدن می‌رود. این جریان را احساس کنید. هیچ نقطه‌ای از بدن نیست که از این جریان حیات بخش بهره نگیرد. آگاهی را به تمام سلول‌ها گسترش دهید. قدر هر تنفس را از هر لحاظ، از نظر کلی و یا هوشیاری بدانید. پس از چند دقیقه مشاهده این مکانیسم به بدن بازگردید. سپس به آرامی از محیط اطراف خود آگاهی پیدا کنید.

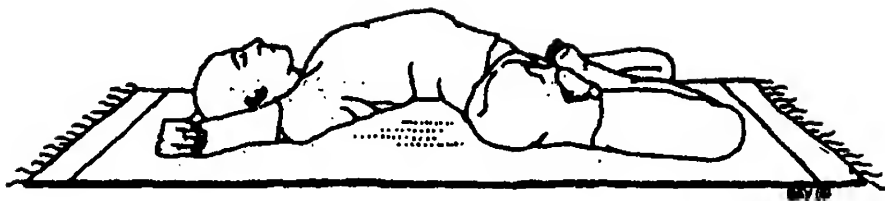
ب. حساس کردن شش‌ها

برای حساس کردن شش‌ها دو روش ساده در زیر ارائه میشود.

روش ۱: آگاهی از هر شش به صورت جداگانه

در حالت رعد قرار بگیرید (واجرا آسانا). سر و گردن و ستون فقرات را راست و مستقیم نگاه دارید. بدون آن که به سمت جلو خم شوید و شانه‌ها را تغییر دهید. انگشتان دست‌ها را در پشت گردن قفل کنید و ده دم و ده بازدم عمیق و طولانی انجام دهید. استفاده از شش سمت چپ را در این وضعیت احساس کنید. فقط از شش سمت چپ آگاهی یابید.

با بازدم به وضعیت شروع برگردید و همزمان به سمت چپ خم شوید. بعد در سمت چپ توقف کنید و ده تنفس عمیق بکشید. استفاده از شش سمت راست را در این وضعیت احساس کنید. در هر دور می‌توان این تمرین را سه بار با هر سمت تکرار نمود. این تمرین آگاهی از توسعه هر شش را به تنهایی بیشتر می‌کند.



روش ۲: بسط شش‌ها

در وضعیت نیلوفر به پشت بخوابید. (اگر این وضعیت دشوار است، وضعیت دیگری را که پاها روی هم قرار گیرند انتخاب کنید.) بازوها را بالا ببرید. آرنج‌ها را بگیرید. بازوها باید کاملاً سطح زمین را لمس کنند. سعی کنید تا سرحد امکان با کشیدن تهیگاه زانو‌ها را به سطح زمین نزدیکتر کنید. در این حالت ستون فقرات قوس‌دار می‌گردد. این تمرین سبب کشش قفسه سینه و گسترش شش‌ها می‌شود.

با تنفس یوگی نفس عمیق و آرام بکشید و گسترش شش‌ها را احساس کنید. آگاهی از شش‌ها را افزایش دهید. پنج دقیقه با تنفس منظم و عمیق تمرین را تکرار کنید.

ج. تنفس سوارا

بررسی دقیق تنفس در مجاری بینی اطلاعات مشخصی از وضعیت روانی و فیزیکی به شخص می‌دهد. جنبه‌هایی را که باید بررسی کرد، عبارت‌اند از:

۱- فاصله‌ای که تنفس ورای حفره‌های بینی گسترش می‌یابد.

۲- غالب بودن هر کدام از سوراخ‌های بینی.

۳- جهت خروج هوا از سوراخ‌های بینی.

برای اطلاع بیشتر در موارد فوق به کتاب سوارابوگا از انتشارات مدرسه بهار مراجعه کنید.^۱ روش مشروح در زیر نشان می‌دهد که عناصر سه‌گانه سوارا متغیراند و اگر مدت زمانی مورد بررسی قرار گیرند، گنجینه‌ای از اطلاعات در اختیار شما قرار می‌دهند که می‌توانید هر موقع و در هر وضعیتی آنها را به کار بگیرید. توصیه می‌شود این کیفیت‌های

۱. کتاب سوارابوگا و تأثیریک تنها کتاب منحصر به فرد است که درباره علم سوارا انتشار یافته. این کتاب با نام اسرار تنفس تاکنون دوبار تجدید چاپ شده و در اختیار همگان است.

تنفسی را در طیف گسترده‌ای از تجارب و فعالیت‌ها بررسی کنید. یعنی در حال نشستن، راه رفتن، بعد از تمرینات دشوار، بعد از هر مراقبه، در حالت خشم، غصه، خوشحالی، نومیدی، رضایت و ناخشنودی، هنگام غذا خوردن، صحبت کردن، کارهای فکری. تحت فشار بودن، هنگام وانهادگی و غیره. می‌توان سوارا را پیش از هریک از وضعیت‌های فوق، همزمان با آن و یا پس از آن بررسی کرد. ملاحظات خود را به آنچه تاکنون درباره سیستم آیدا و پنگالا، عناصر (تاتواها) گوناگون و پنج نیروی حیاتی می‌دانید، مرتب کنید. این ارتباط برای شما، برنامه‌های روحی را به ارمغان می‌آورد.

روش ۱: ملاحظه سوارا

در یک وضعیت راحت بنشینید، آگاهی خود را بر تنفس طبیعی در مجرای بینی متمرکز کنید. سعی کنید فاصله‌ای را که بازدم شما از مجرای سوراخ‌های بینی طی می‌کند، احساس کنید. برای تشخیص، پشت دست را در برابر سوراخ بینی قرار دهید و فشار هوای بازدم را روی موهای پشت دست احساس کنید. برای اندازه‌گیری دقیقتر از نخ نازک و یا کمی پنبه که در برابر حفره‌های بینی قرار می‌دهید استفاده کنید. این حالت را برای چند دقیقه تجربه کنید.

طول بازدم بین هفت تا بیست پهنای انگشت از سوراخ‌های بینی است. اما در حالات عاطفی و هیجانی، طول بازدم تا سی و شش انگشت نیز می‌رسد. در حالت تنش فیزیکی این میزان می‌تواند تا یکصد انگشت برسد.

گام بعدی بررسی دقیقتر است. بار دیگر با استفاده از پشت دست سعی کنید که جهت خروج هوا را از سوراخ‌های بینی مشخص کنید. اگر به مدت یک ساعت جهت بازدم را ملاحظه کنید، متوجه خواهید شد که بازدم در زمان‌های مختلف، با زوایای گوناگون از بینی و حتی از هریک از سوراخ‌های بینی خارج می‌شود (مانند تناوب خروج هوا از سوراخ‌های راست و چپ، این مسأله نیز کاملاً طبیعی است). اگر بازدم از مراکز سوراخ‌های بینی عبور کند، با عنصر خاک ارتباط پیدا می‌کند. اگر به سمت بالا حرکت کند، نشانی است از عنصر آتش، حرکت سمت پائین نشان عنصر آب است و اگر حرکت به سمت طرفین باشد، نشان عنصر هوا است. در فواصل کوتاهی به نظر می‌رسد که بازدم فقط از حفره‌های بینی پخش شود، بدون آنکه مسیری غالب در آن مشاهده شود.

این وضعیت نشانگر آکاشا یا عنصر اتر است.

در این مرحله لازم نیست که شما درک کنید که هر کدام از این جریان‌ها، نشانه چیست. تنها باید از وجود جریان بازدم آگاهی حاصل کنید. و به مشاهده بازدم پردازید. باید به دقت وضعیت سواراهای گوناگون را بررسی کنید.

روش ۲: آکاشا پرانایاما

در یک وضعیت مراقبه ترجیحاً حالت استاد یا نیلوفر بنشینید. و برای چند دقیقه وضعیت مجسمه را تمرین کنید، تا تنفس در وضعیت طبعی‌ش ثبت گردد. بعد به تمرین تمرکز بر نوک بینی پردازید. همزمان از جریان تنفس در سوراخ‌های بینی آگاه باشید. صدای تنفس را تا حداقل کاهش دهید و تمرین را تا پنج دقیقه ادامه دهید.

با بستن چشمها و تمرکز بر سوراخ‌های بینی از ورود و خروج هوا آگاهی یابید. احساس کنید که این عضو حساس است و وسیله ورود و خروج هوا به داخل بدن است. مرکز تشخیص ورود و خروج هوا در بدن، این عضو است. به آگاهی خود از جریان تنفس در این نقطه ادامه دهید. تنفس باید بی صدا باشد.

اینک آگاهی خود را به ورای حفره‌های بینی گسترش دهید و حرکت‌های گوناگون تنفس را در محیط خارج از بینی که به واسطه دم و بازدم ایجاد می‌شود تصور کنید. هوایی را که با بازدم جابه‌جا می‌شود احساس کنید. با هر دم احساس کنید که هوای تازه از سوراخ‌های بینی وارد بدن می‌شود. برای چند دقیقه آگاهی را در این مشاهده حفظ کنید در حالی که تنفس شما همچنان بی صدا ادامه دارد.

تنفس را ملایم‌تر کنید، بدون آنکه تنشی ایجاد شود. این بدان معنی نیست که مجرای عبور تنفس را مسدود کنید. این امر فقط با صرف نیروی کمتر در نفس کشیدن و افزایش طول آن حاصل می‌شود. دم و بازدم را که بدون تلاش و بی صدا انجام می‌گیرد، احساس کنید. تنفس شما باید آن قدر آرام باشد که هنگام دم یا بازدم احساس کنید هیچ‌گونه تغییری در فضای اطراف بینی خود ایجاد نمی‌کنید. در این مرحله تنفس کاملاً بی صدا است و تجربه‌ای ذهنی از فضا (آکاشا) خواهد بود. تجربه احساس تنفس بی صدا را ادامه دهید و مشاهده کنید که ذهن هم بی صدا و آرام و ساکت شده است. هنگامی که آمادگی پایان بخشیدن به تمرین را پیدا کردید، به آرامی و به تدریج با آگاهی به حالت شروع

برگردید. بعد از چند تنفس طبیعی، چشم‌ها را باز کنید.

د. پرانامودرا پرانایاما

پرانامودرا یک واژه سانسکریت است که به آن شانتی مودرا (انگیزنده آرامش) نیز گفته می‌شود. این تمرین سبب درک صلح و تعادل و تلقی عرضه و دریافت انرژی حیاتی از منبع کیهانی است. این مودرا یا موقعیت بدن یا هستی یکی از طرق دریافت تشعشعات خورشیدی و کیهانی است؛ چه به صورت فیزیکی و چه تجسمی. می‌توان این تمرین را هنگام طلوع آفتاب انجام داد و در صورت تمایل رو به سمت خورشید قرار گرفت. اما ضرورتی ندارد؛ زیرا آنچه که ما عملاً انجام می‌دهیم، بیداری پراناشاکتی است که در درون ما خفته است. این نیروی حیاتی قدرت و اطمینان شخصی به ما می‌دهد و سبب درخشش و سلامت ما می‌گردد.

یکی از تمرین‌های بسیار عالی مراقبه پرانامودرا است که می‌توان آن را در هر زمان انجام داد. این تمرین آگاهی بر لایه پرانیک، نادی‌ها و چاکراها و جریان ظریف وایو پرانا (پنج پرانای درون بدن) را توسعه می‌دهد.

تمرین

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید و اطمینان حاصل کنید که سر و گردن و ستون فقرات راست و مستقیم باشند و دست‌ها را در وضعیت بهیراوا مودرا^۱ روی زانوها قرار دهید و چشم‌ها را ببندید.

مرحله ۱

بازدم کامل را انجام دهید و عضلات شکم را منقبض کنید. حتی‌الامکان شش‌ها را از هوا تخلیه نمایید. در حالی که حبس دم بیرونی را انجام می‌دهید، آگاهی را به چاکرای مولادها را منتقل کنید و مولاباندا را تمرین کنید. این تمرین را تا جایی که در توان شما است انجام دهید.

۱. Bhairava mudra: به فصل دهم مراجعه شود.

مرحله ۲

با آزاد کردن مولا باند، آرام نفس بکشید و شکم را تا حداکثر توان منبسط کنید. تا حداکثر هوا وارد شش‌ها شود. همزمان دست‌ها را آرام تا برابر ناف بالا ببرید. دست‌ها باید باز باشند و انگشتان به سمت یکدیگر نشانه روند، ولی یکدیگر را لمس نکنند. در این مرحله کف دست‌ها به سمت بدن است. حرکت دست‌ها باید با تنفس و شکم هماهنگ باشد. دست‌ها و بازوها باید شل و وانهادۀ باشند، نه متقبض و انگشتان آزاد و رها. در طول اجرای این مرحله سعی کنید، احساس کنید که انرژی حیاتی همراه با تنفس از چاکرای مولادها را به سمت چاکرای مانی پورا واقع در ستون فقرات، مقابل ناف صعود می‌کند.

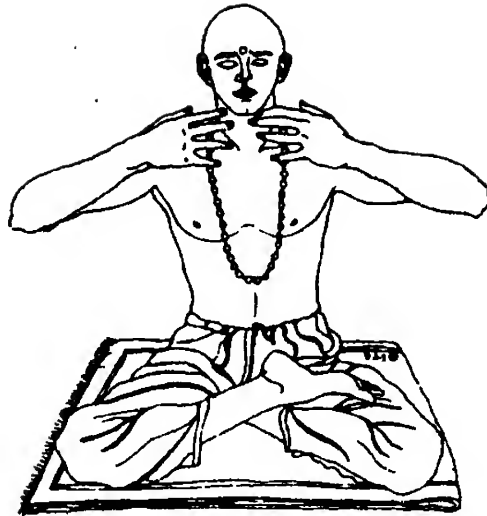


مرحله ۳

با توسعه قفسه سینه به دم ادامه داده همزمان دست‌ها را به سمت بالا حرکت دهید. در پایان توسعه قفسه سینه، دست‌ها باید مستقیم در برابر قلب قرار گرفته باشند. احساس کنید که انرژی حیاتی با دم شما از مانی پورا به آنها تا صعود می‌کند. در این وضعیت می‌توانید ضربان قلب را ملاحظه کنید.



مرحله ۴



در این مرحله سعی کنید با بالا بردن شانه، هوای بیشتری به داخل شش‌ها بکشید. در خلال این حرکت احساس کنید که پرانا به سمت چاکرای ویشودهی کشیده شده و از آنجا مانند موجی به سمت چاکرای آجنا ذخیره می‌شود. با بالا بردن دست‌ها تا جلوی گردن، سعی کنید حرکت دست و تنفس را هماهنگ کنید.

مرحله ۵

در حالی که دست‌های خود را به دو سوی بدن حرکت می‌دهید، نفس را در سینه حبس کنید. در وضعیت نهایی دست‌ها باید در ارتفاعی برابر گوش‌ها قرار گیرند. بازوها کشیده و کمی خم و کف دست‌ها به سمت آسمان باشند. با باز کردن دست‌ها احساس کنید که نیروی حیاتی از چاکرای آجنا به سمت ساهاسرارا گسترش می‌یابد. آن‌گاه بر ساهاسرارا تمرکز کنید. سعی کنید هاله نور خالص را که از سر شما ساطع می‌شود، مشاهده کنید. احساس کنید تمام وجود شما امواج مثبت آرامش را به همه انسان‌ها ساطع می‌کند.

بدون آنکه فشاری بر شش‌ها وارد کنید، تا آنجا که ممکن است در این وضعیت بمانید. سپس با بازدم و تکرار حرکت معکوس کلیه مراحل را از مرحله پنج تا یک انجام دهید تا به مرحله شروع برسید. در خلال بازدم احساس کنید که پرانا به تدریج به



سمت چاکراهای دیگر نزول می‌کند تا به مولاداهارا برسد. در پایان بازدم، مولاباندا تمرین می‌شود و بر این چاکرا متمرکز می‌شود. تمام بدن را برای مدتی وانهاده کنید و یک نفس آرام و عمیق بکشید.

آگاهی شما باید جریانی ملایم و مداوم داشته باشد که با حرکت دست از مولاداهارا تا ساهاسرارا در دم و از ساهاسرارا تا مولاداهارا در بازدم هماهنگ باشد. هنگامی که تمرین کامل شد، باید تنفس را به عنوان جریانی از نور در حال حرکت صعودی و نزولی در نادی سوشومنا، در ستون فقرات تجربه کنید.

تنوع

تمرین فوق را می‌توان با آگاهی از وایوپرانا در ناحیه‌های مختلف بدن انجام داد.

مرحله ۱: آگاهی از آپانا در پایین شکم.

مرحله ۲: از آپانا به سامانا در بالای شکم.

مرحله ۳: تغییر سامانا وایو به پرانا در سینه.

مرحله ۴: تبدیل پرانا به اودانا وایو به سمت بالا و اطراف سر.

مرحله ۵: انتشار وایانا وایو در تمام بدن با باز کردن دست‌ها

در حالی که از پنج پرانا در بدن آگاه هستید، آگاهی خود را از کل بدن که در هاله‌ای از

نور خالص پیچیده شده و نور ساطع می‌کند حفظ کنید. بازدم را با حرکت معکوس دست‌ها انجام دهید و آگاهی را از طریق پرانا به حالت شروع برگردانید.

مودرای دست^۱

چهار روشی را که گفته شد وضعیت‌های مشخص دست را که به نام هاستایا مودرای دست خوانده می‌شود، به خدمت می‌گیرد. مفهوم مودرا و تفضیل آن در فصل ۱۰ (مودراهای دست) شرح داده شده است. از دیدگاه کنترل تنفس و نیروی حیاتی آنها اتصال به نادی‌ها را مشخص می‌کنند که توزیع نیروی حیاتی به قسمت‌های گوناگون بدن است.

روش تمرین مودراها ظریف است و ممکن است نتوان تأثیر آنها را بدون آگاهی و حساسیت بلافاصله در بدن تشخیص داد. تأثیر مستقیم مودراها بر شش‌هاست ولی غیرمستقیم پرانا را در بخش‌های پایین، وسط و بالای شش‌ها و سایر اعضای حیاتی به حرکت در می‌آورند. تحریک پنج نیروی حیاتی نیز به هریک از این تمرین‌ها مربوط می‌شود.

این روش‌ها به عنوان نیروهای درمانی نیز توصیف شده‌اند؛ زیرا گفته می‌شود ضعف نقاط مشخص را درمان می‌کنند. هر چهار روش به ترتیبی که ذکر شد باید با یکدیگر تمرین شوند، گرچه برای مقاصد درمانی نیز باید از تمرین مربوط استفاده کرد.

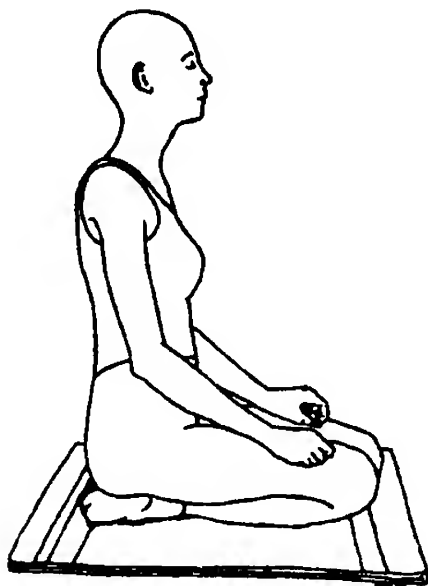


روش ۱: چین مودرا پرانا یا ما

در یک وضعیت مراقبه که احساس راحتی می‌کنید بنشینید و سر و ستون فقرات را راست نگه دارید. دست‌ها را به حالت چین مودرا روی زانو‌ها قرار دهید، در حالی که

کف دست‌ها به سمت بالا باشد دم را از هر دو سوراخ بینی که باز است انجام دهید و نسبت ۱:۲:۱:۱ را رعایت کنید. این تمرین را تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید ادامه دهید. در صورت احساس راحتی، تمرین باید بیست و هفت دور انجام شود. این تمرین بخش‌هایی از شش‌ها را پاکسازی نموده و محدوده زیر ناف را تحریک می‌کند که قلمرو آپانا است. تأثیر درمانی آن بر منطقه پایین شکم مؤثر است.

روش ۲: چین‌مایا مودرا^۱ پرانا‌یاما



در وضعیت رعد یا هر وضعیتی که احساس راحتی می‌کنید بنشینید و ستون فقرات، گردن و سر را مستقیم نگاه دارید. دست‌ها را در وضعیت چین‌مایا مودرا پرانا‌یاما قرار داده، سعی کنید کف دست‌ها به سمت ران‌ها باشد. تنفس با حبس دم به نسبت ۱:۲:۱:۱ بدون آنکه به بدن فشاری آورده شود، انجام می‌گیرد. آن را به اندازه تمرین قبل تکرار کنید. در فواید این تمرین گفته شده که قسمت میانی شش‌ها را تصفیه می‌کند؛ انرژی حیاتی را به ناحیه بین ناف و گلو هدایت می‌کند و برای امراض ریوی و کلیوی مفید است.

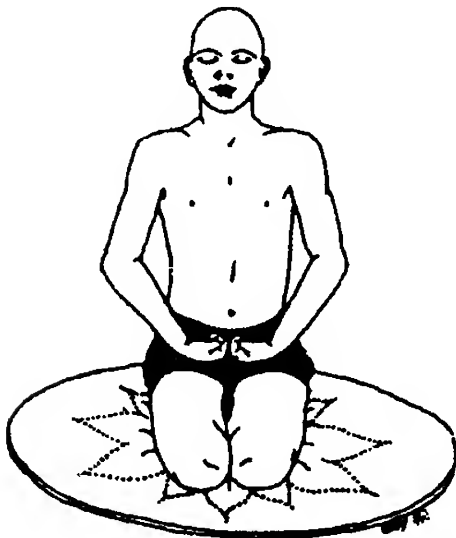
روش ۳: آدی^۱ مودرا پراپانا یاما



در یک وضعیت راحت
مراقبه بنشینید و دست‌ها را
در حالت آدی مودرا روی
زانوها بگذارید. پشت
دست‌ها باید به سمت بالا
باشد. شست دست نباید
محکم گرفته شود. تمرین
را مانند تمرین قبلی به
نسبت ۱:۲:۱ بیست و
هفت بار تکرار کنید.

این تمرین قسمت بالای شش‌ها را پاکسازی می‌کند و برای رفع سردرد، میگرن گوش
درد و غیره مفید است.

روش ۴: براهما^۲ مودرا پراپانا یاما



در وضعیت تمرین قبل قرار گیرید.
دست‌ها را به شکل براهما مودرا (به فصل
۱۰ مراجعه شود) قرار دهید، و تمرین را به
نسبت ۱:۲:۱ انجام دهید و به تعداد
دوره‌های تمرین قبلی تکرار نمایید.

این تمرین تجدید انرژی کلی بدن است.
که از طریق تحریک ویاناوایو انجام می‌گیرد.
این تمرین، تمرین‌های چهارگانه قبل را

کامل می‌کند. اگر می‌توانید هریک را بیست و هفت دور تمرین کنید. در مجموع یک صد و
هشت دور (یک دور مالا) تمرین شده است.



توازن پرانا یاما

"انسان با تنفس متولد می شود و با پرانا که جوهر تنفس است می میرد. تنفس همراه روح انسان است."

پارام هاسا ساتیاناندا

الف. مقدمه

زندگی ما در دنیایی از تعادل های متغیر است - روز و شب، گرما و سرما، درد و لذت، حرکت و سکون و مجموعه ای از رویدادهای متغیر دیگر که تجربه حیات را شکل می دهند. این تغییرات کل وجود را دربر می گیرند و تنها اختصاص به درون ما ندارند بلکه جهان بیرون بدن و ذهن و روان ما را دربر می گیرند.

در فصول گذشته، ملاحظه کردیم که جریان تنفس در هریک از سوراخ های بینی ارتباط نزدیکی با وظایف دوگانه مختلف فعالیت دو نیمکره مغز، غلبه سمپاتیک یا پاراسمپاتیک، فعالیت و آرامش، پرانا و ماناشاکتی دارد. ما تحت تأثیر نوسانات چرخه ای هستیم و این نوسانات در تنفس ما به ویژه تنفس در هریک از سوراخ های بینی بازتاب دارد.

جریان تنفس با میانگین نود دقیقه ای بین دو سوراخ چپ و راست نوسان می یابد. در خلال تغییرات تسلط جریان تنفس در سوراخ های بینی، یک جریان متعادل بین هر دو سوراخ بینی پیش می آید که نشانه ای است از تعادل کارکرد انرژی روحی در کانال سوشومنا که در آن لحظه بیدار می شود.

با استفاده از روش های تمرینی این فصل می توانیم بیداری انرژی روحی را با جریان تنفس در سوراخ های بینی افزایش دهیم. این افزایش بر تمام سطح بدن نفوذ می یابد.

هرکس دوست دارد که بین برون‌گرایی و درون‌گرایی، جسم و ذهن، طرز تفکر و فعالیت‌های خود و سایر امور تعادل ایجاد کند. انجام این مهم از طریق تنفس عملی است. درس‌های یوگا ثابت می‌کند که این وسیله‌ای قابل اطمینان برای بیدار کردن انرژی نهفته روحی، کندالینی است.

ب: تعادل سوارا

سوارا به معنی جریان تنفس در سوراخ‌های بینی است. با مسدود کردن هریک از سوراخ‌های بینی می‌توانیم جریان تنفس غالب را در هر کدام از این مجراها، احساس کنیم.

در خلال تناوب طبیعی بین سوراخ‌های چپ و راست، یعنی نادی‌های آیدا و پنگالا جریانی متعادل برای دقایقی برقرار می‌گردد. این دوره را می‌توان با تغییر قدرت تنفس در سوراخ‌های بینی تا حد مساوی کردن آنها طولانی کرد. روش‌های شش‌گانه زیر با تنظیم تنفس، تعادل لازم را ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر می‌توان آنها را بسته به نیاز به حفرة راست (نیروی حیاتی) یا حفرة چپ (نیروی روانی) افزایش داد. این امر نیازمند توانمندی پرتوجو است که باید از چگونگی تغییر و زمان آن آگاه باشد.

مسئول تنظیم بدن و ذهن، مکانیسم خود بدن است. اگر تصور کنیم که چون تمام روز پشت میز می‌نشینیم و کار می‌کنیم باید در این مدت تسلط سوراخ چپ بینی را حفظ کنیم، فکر محدود و تصویری نابخردانه است. گرچه ممکن است گاهی اوقات ملاحظه کنیم در موقعیتی از بحران مغزی (حفرة چپ) گرفتار شده‌ایم و یا انرژی‌های فیزیکی به صورت رقابت بی‌امان و یا تهاجم (حفرة راست) خود را نشان دهند. در چنین مواقعی، می‌توان از این روش‌ها برای تغییر سوارا، به منظور تغییر جهت این انرژی‌ها به سوی بی‌زیانی کمک گرفت. اغلب استفاده از این روش‌ها را در تمرینات روحی برای حفظ تعادل آیدا و پنگالا در جهت بیداری سوشومنا به کار می‌برند.

هنگام طلوع و یا غروب آفتاب معمولاً یکی از دو سوراخ بینی قوی‌تر می‌شوند. این تغییر بستگی به وضعیت ماه دارد. این زمان‌ها زمان فعالیت سواراست (تقریم سوارا، به کتاب اسرار تنفس از همین مترجم مراجعه شود) تغییر سوارا در این زمان‌ها توصیه نمی‌شود.



تمرین ۱: تعادل تنفس^۱ تنوع الف: تغییر جریان سوارا در سوراخ‌های بینی

در حالت رعد بنشینید و بدن را
راست و مستقیم نگاه دارید.

اگر حفره چپ قوی‌تر است و تمایل
به این تغییر در سمت راست دارید،
دست راست را زیر بغل چپ به طوری
قرار دهید که شست دست بیرون و به
طرف بالا باشد. دست چپ روی ران

در حالت چین مود را قرار گیرد. برعکس اگر می‌خواهید جریان نیروی حیاتی را در
سوراخ سمت چپ فعال کنید، دست راست خود را به نحوی که ذکر شد، زیر بغل چپ
قرار دهید. چشم‌ها را ببندید، با آگاهی از جریان هوا در سوراخ‌های بینی تنفس کنید.
وزن بازو بر زیر بغل فشار لازم را وارد می‌کند. پنج تا ده دقیقه در وضعیت باقی بمانید. در
صورت نیاز بیشتر برای قدرتمند کردن سوارا تا زمانی که جریان قدرتمند سوارا را
احساس می‌کنید در حالت باقی بمانید.



تنوع ب: متعادل کردن جریان در سوراخ‌های بینی

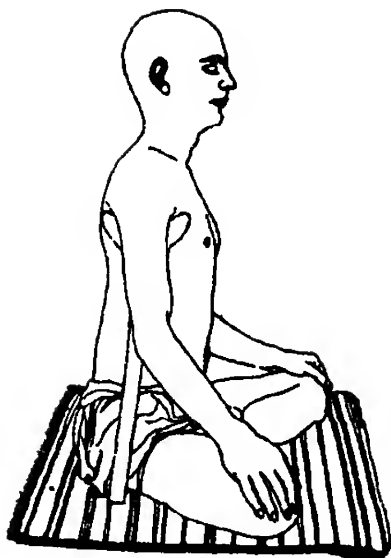
در وضعیت قبل قرار گیرید. دست‌ها
را در جهت مخالف زیر بغل قرار دهید.
شست هر دو دست به سمت بالا
می‌باشد. چشم‌ها را ببندید و از جریان
طبیعی تنفس در سوراخ‌های بینی آگاه
باشید. ده دقیقه موقعیت را حفظ کنید.
برای مقاصد روحی می‌توان این زمان را به
مدت طولانی حفظ نمود.

روش ۱۲:

در انجام این تعادل تنفس نیاز به یک یوگاداندا^۲ است.

تنوع الف:

در یکی از حالت‌های مراقبه بنشینید. تأمل کنید تا تنفس آهنگ ثابت خود را باز یابد. به منظور افزایش جریان در سوراخ سمت چپ بینی، داندا را زیر بغل راست قرار دهید؛ به طوری که فشار ملایمی به زیر بغل وارد کند. برای افزایش جریان در سمت راست بینی، داندرا را زیر بغل چپ قرار دهید. با تنظیم فشار زیر بغل می‌توان جریان هوا را در سوراخ‌های بینی زیاد و کم نمود.



تنوع ب:

این تمرین نیاز به دو داندا دارد یا می‌توان یک داندا را به ترتیب زیر بغل چپ نهاد و بعد زیر بغل راست منتقل نمود. این وضعیت جریان هوا را در هر دو سوراخ بینی تنظیم می‌کند با به کارگیری دو عدد داندا در هر دو طرف، فشار در هر سمت با اندکی متمایل شدن به راست یا چپ که برای تعادل جریان لازم است، تغییر می‌کند. این تمرین بهترین شیوه است برای مراقبه‌های طولانی. علاوه بر آن فواید زیادی در حفظ بدن هنگام مراقبه و تمرین‌های تنفسی دارد.

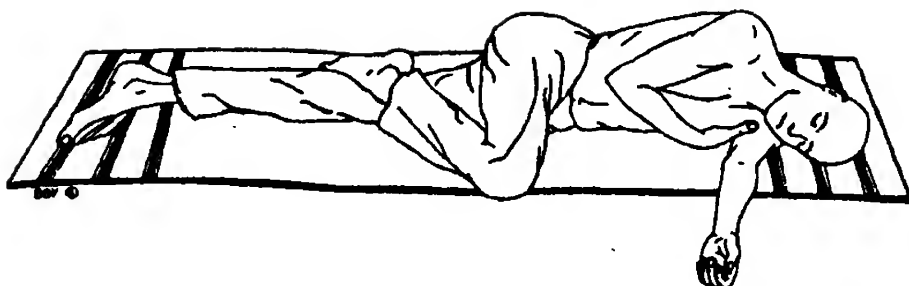
روش ۳: خوابیدن به یک پهلو

برای افزایش پرانا در حفرة سمت راست، به پهلوئی سمت چپ بخوابید، زانوی راست را خم کرده، پشت پای راست را در پشت زانوی چپ قرار دهید. زانوی چپ روی زمین باقی می‌ماند. بازوی چپ به راحتی در برابر بدن نگاه داشته می‌شود و دست

1. danda kriya

۲. یوگاداندا قطعه چوبی عصا مانند است که زیر بغل قرار می‌گیرد.

راست زیر بغل مخالف قرار می‌گیرد.



برای افزایش نیروی حیاتی در سوراخ چپ بینی، همین وضعیت را به همین ترتیب از سمت پهلوی دیگر انجام می‌دهیم.

روش ۴: تناوب تنفس

در وضعیت راحت بنشینید. از جریان سوارا در سوراخ‌های بینی آگاه شوید. وضعیت خیره شدن به نوک بینی را تمرین کنید. به منظور افزایش پرانا در سوراخ راست بینی (پنگالا) از راه حفره چپ بینی نفس بکشید و هوا را از سوراخ سمت راست خارج کنید. برای افزایش جریان نیروی حیاتی در سوراخ چپ (آیدا) تمرین را برعکس انجام دهید؛ یعنی دم از سوراخ راست و بازدم از سوراخ سمت چپ بینی این تمرین را به مدت پنج تا ده دقیقه ادامه دهید و از تغییرات سوارا آگاه باشید.

روش ۵: نقطه طب سوزنی (طب فشاری)

این تمرین در هر وضعیتی انجام می‌شود. این روش از فشار بر نقطه طب سوزنی واقع در بخش گوشت آلود دست بین انگشت شست و اشاره استفاده می‌کند. مدار طب سوزنی که به نام مدار داخلی شناخته می‌شود، از این نقطه به سوراخ بینی در همان سمت دست کشیده شده است. این نقطه گوشت آلود را فشار دهید تا اینکه نقطه‌ای احساس کنید که تحت فشار کمی درد ایجاد می‌کند. برای باز کردن حفره راست، نقطه‌ای واقع در روی دست راست را فشار دهید و بالعکس برای مدت پنج دقیقه براین نقطه فشار ثابت وارد کنید یا آن را ماساژ دهید.

روش ۶: کنترل ذهنی سوارا

برای اینکه تجربه جالبی در زمینه کنترل ذهنی سوارا داشته باشید، در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید و روی جریان هوا در سوراخ‌های بینی تمرکز کنید. اگر جریان نیروی حیاتی در سوراخ سمت چپ غالب است، برای چند دقیقه روی سوراخ سمت راست تمرکز کنید (این عمل را می‌توانید ذهنی انجام دهید). در صورتی که تمرکز شما دقیق باشد، پس از چند لحظه احساس می‌کنید که جریان هوا در سوراخ سمت چپ غالب است. البته با تمرکز می‌توان جریان را در سمت دیگر غالب نمود. این روش تنها به عنوان تجربه‌ای در کنترل ذهنی تلقی می‌گردد؛ زیرا تمرکز مورد نیاز در جهت تولید چنین تأثیری را می‌توان به طور سازنده‌تر در روش‌های دیگر به کار بست.

ج. نادای شودانا (وضعیت دست)

این تمرین به تنهایی یکی از مهمترین تمرین‌های کنترل تنفس است. واژه شودانا به معنی تصفیه و پاک کردن است. نادای شودانا، تمرینی است که به وسیله آن تمام کانال‌های نیروی حیاتی پاکسازی می‌شوند. تمرینی است که با تناوب تنفس در سوراخ‌های بینی انجام می‌گیرد و کانال‌های انرژی و آیدا و پنگالا را تحریک کرده، بر روی سیستم بدنی و شبکه روانی تأثیر می‌گذارد و موجب ایجاد تعادل و هماهنگی کل سیستم و ساختار بدن می‌شود. این تمرین به واقع متعادل کننده است؛ زیرا عدم تعادل اگر در جسم یا ذهن باشد، می‌تواند به وسیله انجام درست نادای شودانا (یا تنفس خورشیدی) برطرف گردد.

برای حیات بخشیدن به انرژی‌های حیاتی و کنترل موقعیت‌های زندگی می‌توان روزانه از این تمرین بهره گرفت. تمرینی است که در تمام اختلالات جسمی و روانی به عنوان یک درمان مفید مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای بیداری نیروی کندالینی، خفته در چاکرای مولاداهارا و عبور آن از طریق سوشومنا و صعود به ساهاسرارا در کندالینی یوگا به طور مرتب تمرین می‌شود. در برنامه‌های تمرینی روحی، مسیر بیداری روحی را به وضعیت‌های عمیق مراقبه منتهی می‌سازد. از این رو به خودی خود یک تمرین کامل روحی است.

تمرین در سه بخش یا مرحله ابتدایی، متوسط و پیشرفته اجرا می‌گردد. پیش از شروع

هر مرحله باید تعلیمات لازم کسب گردد. این سه مرحله جمعاً هجده واحد را تشکیل می دهند و مانند تمام روش های کنترل تنفس، قبل از شروع مرحله ای باید در مرحله قبلی مهارت کافی کسب شود. این امر به این معنی است که طول مدت، دم، بازدم و حبس دم را بدون فشار کنترل نمود، بدون آنکه نیاز به تنفس بین هر دوره باشد.

نباید از نسبت های بزرگ مرحله پایانی وحشت کنید، زیرا که این بخش پیشرفته است و تبحر در آن دشوار. و تنها برای برنامه های روحی سطح بالای مقدسین طراحی شده است.

اگر بتوانید در مراحل مقدماتی و متوسط مهارت کامل را به دست آورید. آنگاه می توانید بهره های کافی جسمی - روانی - روحی را از این مرحله ببرید. البته پیشرفت و کسب مهارت در این مرحله باید تحت نظارت پرتوبخش صورت گیرد.

وضعیت

در مرحله مقدماتی از وضعیت های مراقبه، مانند وضعیت راحت، نیم لوتوس و رعد استفاده می شود. این وضعیت ها به علت آنکه بدن را کاملاً قفل نمی کند، برای تمرینات پیشرفته مناسب نیستند. برای اجرای تمرینات مراحل متوسط و پیشرفته از وضعیت هایی استفاده می شود که بدن را کاملاً قفل کند، مانند وضعیت استاد یا نیلوفر. در مراحل پیشرفته، حبس دم با نسبت های بالا و قفل ها تمرین می شود. مگر آنکه در یک وضعیت کاملاً ثابت در طول تمرین به راحتی تمرین اجرا گردد. هرگونه تنشی جریان آزاد نیروی حیاتی را سد می نماید و آگاهی را از بین می برد. انتخاب وضعیت باید مانع بروز و دفع تنش باشد. از این رو لازم است که گاه خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید، پشت، گردن و سر شما مستقیم و ثابت است. هیچ گونه لرزش و یا فشار عصبی در هیچ یک از اعضای بدن وجود ندارد.

کنترل سوراخ های بینی ناسیکاگرا^۱ مودرا

تنفس در سوراخ های بینی به وسیله انگشت اشاره دست راست که تمرین را هدایت می کند، کنترل می شود.^۲ وقتی از این مودرا استفاده می کنید، ساعد باید به طور عمودی

1. nasikagra

۲. به فصل ۱۰، به مودراهای مربوط به کنترل تنفس رجوع کنید.

در برابر سینه قرار گیرد تا از خستگی بازو جلوگیری شود و سر تمایل به چپ یا راست پیدا نکند.



اگر مدت طولانی تمرین می‌کنید، می‌توانید آرنج را با دست بگیرید؛ اگرچه باید مراقبت شود که با سینه تماس حاصل نکند.

جریان آزاد هوا باید در هر دو سوراخ بینی امکان‌پذیر باشد. گرچه قدرت سوارا به ویژه در آغاز تمرین تفاوت خواهد کرد. لذا در موقعیت‌هایی که یکی از سوراخ‌های بینی کاملاً کاهش جریان دارد، قبل از شروع باید تمرین تعادل تنفس را اجرا کنید و در صورت لزوم از پادادیر استفاده کنید. اگر انسداد ناشی از مخاط بینی باشد، باید از شیوه‌های نظافتی (نتی) بهره‌مند شوید.

مراحل تمرین

هجده مرحله‌ای که در اینجا توصیف می‌شود، شامل شروع از مقدمه تا مراحل پیشرفته است به هر حال این امر باید طی دوره‌ای طولانی انجام پذیرد.

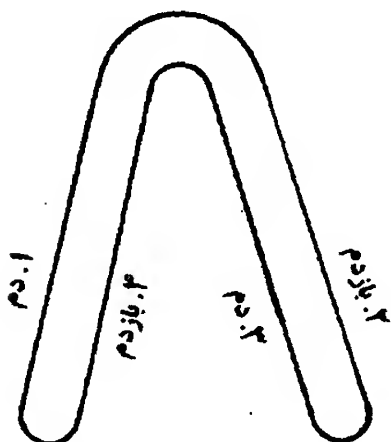
هر مرحله را باید حداقل به مدت دو هفته تمرین نمایید و سپس مرحله بعد را شروع کنید. کسب مهارت در بعضی مراحل ممکن است ماه‌ها به تمرین نیاز داشته باشد. در هر صورت پرتوجو نباید به هیچ عنوان شتاب داشته باشد. با شروع در تمرینات ابتدایی و مهارت در آنها می‌توان فواید زیادی به دست آورد و به سمت مراحل پیشرفته گام برداشت. پرتوجو باید آگاه باشد که کنترل تنفس نیاز به پیشرفت تدریجی دارد. برای

تطبیق بدن و ذهن و تأثیر تنفس و حبس دم طولانی نیاز به زمان است. آشنایی با روش‌های گسترش ظرفیت تنفسی، به شما امکان می‌دهد هر مرحله جدید تنفس خورشیدی را ابتدا از طریق هر دو سوراخ بینی انجام دهید. پیش از آنکه به تمرین تناوب تنفس بپردازید، انجام این حالت در مقدمه هر مرحله توصیه می‌شود. حتی در برنامه‌های روحی روزانه، تمرین از طریق هر دو مجرا به نسبت مناسب به ایجاد هماهنگی تنفس پیش از شروع نادی شودانا کمک می‌کند.

تنفس

در نادی شودانا، تنفس بی‌صدا را تمرین کنید. این امر سبب می‌شود به هیچ‌وجه تنفس با فشار صورت نگیرد و یا مسدود نشود. با پیشرفت در تمرین، طول مدت دم، بازدم و حبس دم باید تا جایی که راحت هستید، افزایش یابد. با افزایش و طول تنفس، تنفس هوشیارانه و سبک می‌شود. در مراحل پیشرفته‌تر، چنین احساسی پیدا خواهید کرد که هوا در مجاری بینی شناور است. اگر بتوانید آرامش در تنفس را به دست آورید، پیشرفت مراحل بعدی برای شما آسانتر خواهد بود. پرتوجو نباید آگاهی، آهنگ و آرامش را فدای افزایش نسبت‌ها و طول تنفس بنماید. باید در تمام مدت تنفس یوگی را انجام دهید.

شمارش دوره‌ها



در هر دوره نادی شودانا، تنفس از سوراخ سمت چپ بینی با دم شروع می‌شود و بازدم از سوراخ سمت راست بینی انجام می‌گیرد. سپس دم بعدی از سوراخ سمت راست و بازدم از سوراخ سمت چپ انجام می‌شود. این عمل یک دور محسوب می‌شود. در واقع در هر دور دو تنفس وجود دارد. شماره دوره‌هایی

که پرتوجو تمرین می‌کند، بستگی دارد به نوع برنامه‌های روحی او. اما به صورت عادی ده - پانزده دور تمرین کافی است. افزایش دورها به نظر راهنما بستگی دارد.

بانداها (قفل‌ها)

سه نوع قفل، قفل چانه، شکم و عجان در مراحل متوسط و پیشرفته کاربرد دارد. این قفل‌ها در فصل دهم توصیف شده‌اند. قفل‌های مربوط به کنترل تنفس را پیش از آنکه در این تمرینات به کار ببرید، مستقلاً تمرین کنید.

بخش ۱ — سطح مقدماتی

در این بخش پنج مرحله وجود دارد که همه می‌توانند توفیق تمرین آن را پیدا کنند و از آن به عنوان درمان برای حفظ تعادل بین جسم و روان در زندگی روزانه استفاده کنند. نسبت نهایی مرحله پنجم مرحله‌ای است که سیستم بدن به آن پاسخ مثبت می‌دهد. کسانی که مبتلا به فشارخون بالا، بیماری قلبی و زخم معده هستند، نباید از این سطح پیش روند.

روش: مرحله ۱

در یک وضعیت راحت بنشینید و بدن و روان را وانهاده کنید. برای چند دقیقه وضعیت مجسمه را تمرین کنید. توجه و آگاهی را به سوراخ‌های بینی معطوف کنید. از طریق سوراخ چپ بینی پنج دم معمولی انجام دهید. هنگامی که این تنفس تکمیل شد، سوراخ سمت چپ بینی را ببندید و پنج دم معمولی از سوراخ سمت راست بینی انجام دهید. تنفس باید آرام و بی‌صدا باشد بعد از آن پنج تنفس از هر دو سوراخ بینی تکرار می‌شود. این فرایند پنج تنفس در چپ، پنج تنفس در راست و پنج تنفس در هر دو سوراخ را به هر تعداد که می‌توانید انجام دهید.

روش: مرحله ۲

مرحله یک را تکرار کنید. اما زمان بازدم را به اندازه زمان دم میزان نمایید. یعنی اگر طول دم چهار ثانیه است، زمان بازدم هم چهار ثانیه باشد. از سوراخ سمت چپ پنج تنفس، از سوراخ سمت راست پنج و از هر دو سوراخ بینی نیز پنج تنفس را انجام دهید. می‌توانید در صورت تمایل دورها را افزایش دهید.

روش : مرحله ۳

تنفس متناوب از این مرحله آغاز می‌گردد. در وضعیتی ثابت با تنفس یکنواخت بنشینید و تمرین وضعیت دست را اجرا کنید. انگشت شست حفره سمت راست و انگشت چهارم سوراخ چپ بینی را هدایت کند. با بستن سوراخ سمت راست از سوراخ سمت چپ بینی دم آرام و عمیق انجام دهید و در پایان دم سوراخ سمت چپ بینی را ببندید و با باز کردن سوراخ سمت راست بازدم را انجام دهید. سپس با باز نگه داشتن سوراخ سمت راست، دم، آرام و عمیق انجام دهید و سپس سوراخ راست را ببندید و سوراخ چپ را باز کنید و بازدم را از سوراخ سمت چپ انجام دهید. این تمرین را پانزده دور تکرار کنید.

روش : مرحله ۴

به تنفس متناوب با تنظیم طول زمان ادامه دهید. اگر دم چهار ثانیه است بازدم هم باید چهار ثانیه باشد. اگر می‌توانید طول زمان دم و بازدم را با ذکر آم همراه کنید. یک آم؛ دو آم؛ ... مراقب باشید که توقف ایجاد نشود و تمرین را در سطحی راحت و آرام تنظیم و اجرا کنید. بعد از چند دقیقه مانند مرحله یک طول دم و بازدم را افزایش دهید. این افزایش باید تا سطح پنج ثانیه باشد. زمانی که مهارت حاصل شد، نسبت را به شش ثانیه ارتقاء دهید. اما در هر افزایش نباید مطلقاً فشاری احساس شود و یا شتابی در کار باشد. این تمرین به مدت دو هفته تکرار می‌شود و اگر علایم خفیفی از ناراحتی را احساس کردید زمان تمرین را کاهش دهید.

روش : مرحله ۵

با کسب مهارت در مرحله چهارم، مرحله پنجم را با نسبت یک و دو شروع می‌کنید، به این صورت که اگر طول زمان دم چهار ^{ثانیه} دقیق است، طول زمان بازدم را هشت ثانیه می‌کنید (نسبت یک به دو)، این تمرین را تا حصول مهارت و انجام آن در آسایش کامل ادامه دهید و در تمرینات روزانه به کار برید.

بخش ۲ — سطح متوسط

در این مرحله ابتدا حبس دم درونی و بعد حبس دم بیرونی مطرح است. توجه دارید که هدف از تمرینات یوگا در نهایت مهارت در حبس دم است که انرژی‌های روحی را فعال می‌کند. برای تکامل در هر مرحله، بدن و ذهن نیازمند موقعیتی است که بتواند طولانی‌تر از زمان معمول به حبس دم یا بازدم، به منظور دفع دی‌اکسید کربن خون بپردازد. عملکرد قفل‌ها آن است که نیروی اولیه را تحریک کند تا از کانال انتقال انرژی سوشومنا به ذهن برود و از طریق ساهاسرارا در کل بدن منتشر شود. این اتفاق در مرحله دوازده نادی شود و آنکه تمرین کامل شده باشد و ناخالصی‌ها به خالص رسیده باشد، اتفاق می‌افتد.

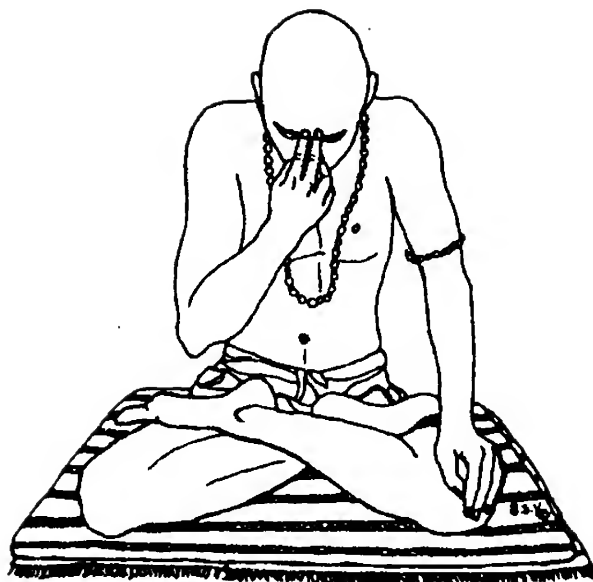
روش: مراحل ۶، ۷ و ۸

در مرحله شش، زمان دم و بازدم و حبس دم مساوی است. افزایش در مرحله بعد صورت می‌گیرد؛ به عنوان مثال نسبت در هر سه حالت یکی است ۱:۱:۱ یعنی اگر دم را در چهار ثانیه یعنی شمارش ذهنی را یک تا چهار انجام می‌دهید، باید با بستن سوراخ‌های بینی تا چهار ثانیه یا شمارش ۱ تا ۴، حبس دم کنید و در نهایت بازدم را به همین نسبت یعنی چهار ثانیه انجام دهید.

در مرحله هفتم، در نسبت‌ها تغییر جزئی صورت می‌گیرد و شامل بازدم می‌شود. به این نسبت دم چهار ثانیه، حبس دم نیز چهار ثانیه و بازدم هشت ثانیه می‌شود، یعنی ۱-۲ در مرحله هشتم، تغییر شامل بازدم و حبس دم است. زمان کشیدن نفس و حفظ آن مساوی است. به عبارت دیگر اگر دم چهار ثانیه است، مدت حبس دم باید هشت ثانیه و بازدم هشت ثانیه باشد، یعنی ۸:۱۶:۱۶ یا ۴:۸:۸.

روش: مرحله ۹

در این مرحله باید مراحل ۶ و ۷ و ۸ تکرار شود. هنگام حبس دم، قفل چانه به تمرین اضافه می‌شود. اغلب تمرین نادی شود و آن را با قفل چانه تمرین می‌کنند. اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید از این روش استفاده کنید.



روش : مرحله ۱۰

با تکرار مرحله ۹، قفل عجان را به قفل چانه اضافه کنید. در این وضعیت تمرین شروع و پایان می پذیرد. در انجام تمرین و حبس دم و قفل چانه و عجان، باید در موقعیت وضعیت انگشتان دست، سوراخ های بینی را مسدود کنند.

روش : مرحله ۱۱

در مرحله ۱۱ باید نسبت مرحله ۱۰ را که انجام داده اید حفظ کنید و حبس دم بیرونی را به تمرین اضافه نمایید. با این افزایش باید تساوی را در طول زمان حبس دم و بازدم رعایت کنید، بدون آنکه تمرین قفل ها را به تمرین اضافه نمایید. به عبارت دیگر اگر طول زمان دم چهار ثانیه است، حبس دم درونی دو برابر یعنی هشت ثانیه و بازدم هم هشت ثانیه و حبس دم بیرونی چهار ثانیه می شود، یعنی ۱:۲:۲:۱ زمانی که در انجام این تمرین با این نسبت مهارت کامل یافتید، می توانید به تدریج نسبت ها را افزایش دهید.

روش : مرحله ۱۲

این مرحله از مراحل دیگر کاملتر و اندکی مشکلتر است؛ زیرا که به قفل چانه و قفل عجان، قفل شکم نیز اضافه می گردد. برای شروع باید تمرین مرحله ۱۱ را با نسبت ذکر

شده به شرحی که گذشت انجام دهید و به قفل چانه و عجان هنگام حبس دم، قفل شکم را اضافه کنید تا مهاباندا (سه قفل) با تمرین تکمیل شود. در تکمیل تمرین و اجرای سه قفل دست‌ها را روی زانو‌ها قرار دهید.



تذکر: نسبتی که در ابتدا انتخاب می‌کنید باید به نحوی باشد که بر بدن فشار نیاورد، پیشرفت در هر مرحله و افزایش نسبت در مراحل بعدی موکول به این است که شما در مرحله‌ای که تمرین می‌کنید، مهارت کامل به دست آورده باشید و در انجام تمرین هیچ‌گونه فشار یا ناراحتی به همراه نداشته باشد. سعی کنید که اساس کار شما بر نسبت ۱:۲:۲:۱ شالوده‌ریزی شود. به این عبارت که دم پنج ثانیه، حبس دم درونی و بازدم هریک ده ثانیه و حبس دم بیرونی پنج ثانیه. پس از مهارت به این ترتیب یک شماره اضافه نمائید تا نسبت بشود: دم شش ثانیه و حبس دم درونی دوازده ثانیه، بازدم دوازده ثانیه و حبس دم بیرونی شش ثانیه، ۶:۱۲:۱۲:۶ بعد از مهارت به این ترتیب شماره‌ها افزایش می‌یابند: ۷:۱۴:۱۴:۷ و ۸:۱۶:۱۶:۸.

در افزایش نسبت‌ها، شما باید به تشخیص توانایی خود تکیه کنید و ظرفیت و گنجایش شش‌ها را به نحوی که فشار بر آنها وارد نشود در نظر داشته باشید. آن‌گاه به افزایش نسبت بپردازید. افزایش نباید با شتاب صورت گیرد و نسبت‌ها افزایش یابد. این وسعت و افزایش به مفهوم افزایش روحی نیست. اگر شما تمرین ساده کنترل تنفس را انجام نمی‌دهید، دلیلی نیست که رشد روحی ندارید.

بخش ۳ - سطح پیشرفته

این بخش شامل مراحل ۱۳ تا ۱۸ است. شما می‌توانید نسبت اجرای هر مرحله را در تابلوی مقابل ملاحظه کنید. نسبت‌های داده شده نباید تغییر یابند. هر مرحله را با نسبت تعیین شده اجرا کنید. از مرحله ۱۳ به بعد باید هر مرحله را به خوبی کنترل کنید و به افزایش نسبت‌های تعیین شده بپردازید. توسعه همیشه با افزایش دم بستگی دارد؛ زیرا که دم پایه و اساس تمرین است. این نسبت نباید با تنفس سریع یا کاهش بازدم، برحسب طول زمان دم تغییر یابد. دم از نوع تنفس یوگی، بی‌صدا و ثابت است. در تمام مراحل باید تنفس همان موفقیت را که در دور اول به دست آورده، دنبال نماید. زمان انجام تمام دورها ثابت و یکنواخت است. قبل از شروع مرحله جدید، سعی کنید که با مرحله قبلی یکی شده باشید، در این صورت می‌توانید نسبت را افزایش دهید. اگر این مهارت کسب شود، دور بعدی و افزایش به سهولت عملی می‌گردد. در انجام این تمرین‌ها شتاب وجود ندارد و ممکن است تکمیل یک دور هفته‌ها و ماه‌ها به طول انجامد.

دم آهنگری، دی‌اکسید کربن را در بدن تقلیل می‌دهد. شما می‌توانید آن را قبل از مراحل فوق تمرین کنید تا بتوانید زمان حبس دم و تنفس را در اثنای تمرین طولانی‌تر کنید.

در مراحل تمرین قفل‌ها را شرکت ندهید، مگر آنکه مهارت لازم را در مراحل قبلی کسب کرده باشید؛ اول مهارت در مراحل، بعد اضافه کردن قفل‌ها. افزایش نسبت تنفس در هر چهار مرحله تنفس باید تدریجی و براساس تکیه کردن به ظرفیت و توانایی تمرین کننده باشد.

اگر این مراحل به دقت انجام شود و تکمیل گردد، نتیجه نهایی رسیدن به مرحله پایانی یعنی حبس دم خود به خودی خواهد بود. این مرحله‌ای است که در آن مراقبه اتفاق می‌افتد. ایمان و پشتکار بدون شک موجب ظهور این رخداد می‌شود.

تابلوی ۱: مراحل و نسبت‌های نادی شودانا

سطح	مرحله	دم	حبس دم درونی	بازدم	حبس دم بیرونی	قفل‌ها
بخش ۱ مقدمانی	۱	۱	طبیعی	—	طبیعی	—
	۲	۱	—	۱	—	—
	۳	۱	طبیعی	—	طبیعی	—
	۴	۱	—	۱	—	—
	۵	۱	—	۲	—	—
بخش ۲ متوسط	۶	۱	۱	۱	—	
	۷	۱	۱	۲	—	
	۸	۱	۲	۲	—	
	۹	۱	۲	۲	—	قفل چانه
	۱۰	۱	۲	۲	—	قفل چانه - عجان
	۱۱	۱	۲	۲	۱	—
	۱۲	۱	۲	۲	۱	قفل چانه، عجان با حبس دم بیرونی قفل شکم
بخش ۳ پیشرفته	۱۳	۱	۴	۲	—	
	۱۴	۱	۴	۲	۱	تمرین هر مرحله
	۱۵	۱	۴	۲	۲	
	۱۶	۱	۶	۴	۲	
	۱۷	۱	۸	۴	۲	
	۱۸	۱	۸	۶	۴	

د. ساماوری^۱ نادى شودانا

در این تمرین دم، بازدم و حبس دم به نسبت مساوی یعنی ۱:۱:۱ رعایت می شود. این نسبت در نادى شودانا نیز به کار گرفته می شود. استفاده از این تمرین با نسبت فوق آسان است و با کمی تمرین و بدون نیاز به رسیدن به نسبت های بالاتر می توان به منابع حبس دم درونی و بیرونی دست پیدا کرد. با افزایش تنفس، ضمن حبس دم می توانید ابتدا قفل چانه و سپس قفل عجان و شکم را در صورتی که حبس دم اجازه دهد، به آن اضافه کنید.

ه. گیاتری^۲ نادى شودانا

آنان که طالب برنامه روحی جامعتری برای کنترل تنفس هستند، می توانند از گیاتری نادى شوداناماترا استفاده کنند. و همان نسبت نادى شودانا را به کار برند. در این تمرین ماتراها ذهناً تکرار می شوند و برحسب بازدم و حبس دم تنظیم گردیده اند. (متن کامل ماترا در بخش ۹، قسمت اول آمده است).

کل ماترا بیست و چهار سیلاب است که در ده تا دوازده ثانیه تکرار می شود. این تکرار نیازمند توسعه ظرفیت تنفس است. هر سیلاب یک ماترا است. بالاترین نسبت به کار گرفته شده در این تمرین ۱:۲:۲:۱ است. بنابراین زمانی که صرف می شود بیست و چهار ماترا برای دم، چهل و هشت ماترا برای حبس درونی، چهل و هشت ماترا برای بازدم و بیست و چهار ماترا برای حبس دم بیرونی است. هرچند این تمرین برای افرادی است که توسعه تنفس دارند، به عمل آوردن تمرین در هر مرحله و زمانی که صرف می شود در حدی است که می توان آن را به دست آورد. اگر این تمرین در طلوع آفتاب به همراه سایر تمرین ها انجام شود به افزایش انبساط می انجامد پیروان وداها گویند: این گیاتری به چهار ودا اختصاص دارد و اُم مخصوص آن است.

و. ویلوما^۱ نادای شودانا

نادای شودانا را می‌توان با ویلوما در یک سطح متوسط شروع کرد. با رسیدن به سطح پیشرفته، تنفس آرام و ظریف می‌شود و ویلوما بدون استفاده می‌گردد، به این جهت که حالات سه‌گانه ویلوما در تنفس خورشیدی ادغام می‌گردند؛ به عنوان مثال، قطع دم، قطع بازدم و قطع هر دو. قطع شماره‌های تنفس تأثیرات مختلفی بر نیروی تنفس می‌گذارد. تعداد زیادی از نفس‌های کوتاه و پر قدرت بر نیروی حیاتی فشار می‌آورد. آسایش زمانی است که فشار ملایم و ثابت بشود. پیشرفت در تمرین منوط به متعادل کردن آنها است. در این روش از اصول پیشرفت تنفس خورشیدی را که شرح داده شده، برای توسعه تمرین پیروی کنید.

ز. نادای شودانای ذهنی

در تمرین نادای شودانا یک تغییر ساده داده می‌شود که تأثیر ظریف و متعادل کننده‌ای در پیشرفت تمام سطوح نادای شودانا پرانایام دارد. این تغییر مشمول به کارگیری ذهن و عدم استفاده از وضعیت دسبت است. سودمندی این تمرین در آن است که شما می‌توانید در هر جا و هر وضعیتی به تنهایی تمرین را انجام دهید، یا آن را جزیی از تمرین‌های روزانه خود قرار دهید. می‌توانید تمرین را در حالت نشسته، ایستاده، خوابیده و یا در حال راه رفتن و در هر محیطی انجام دهید. این روش با ظرافتی که در خود دارد، ذهن را ثابت و نیرومند می‌سازد. زمانی که تناوب تنفس در سوراخ‌های بینی تجسم می‌شود، شما جریان تنفس را با کلمه ماترای ذهنی در سوراخ‌های بینی احساس خواهید کرد.

تأثیر این تمرین بر سیستم اعصاب زیاد است و می‌تواند در هر موقعیتی بدون آگاهی دیگران تمرین شود. در واقع یک آرام کننده و متوقف سازنده افکار است، بدون منبعی که به خودی خود آگاهی و دقت را افزایش می‌دهد و چنانچه حالات اضطراب‌انگیز حاصل شد یا آگاهی دوباره از تناوب جریان تنفس در سوراخ‌های بینی،

این حالات مرتفع می‌گردد. مزیت دیگر این تنفس آن است که لزومی به شماره کردن نیست.


روش تمرین

در یک وضعیت کاملاً راحت بنشینید. بدن را وانهاده کنید و چشم‌ها را ببندید. تمام آگاهی خود را متوجه جریان تنفس کنید. احساس کنید که هیچ چیز جز تنفس وجود ندارد. ذهناً احساس کنید که تنفس شما در سوراخ‌های بینی در حالت دم و بازدم جریان دارد. کوشش کنید که تنها در حال احساس دم و بازدم در سوراخ‌های بینی باشید، نه چیز دیگر. در شروع تمرین ممکن است توجه خاصی برای کمک به متمرکز کردن حواس بر جریان تنفس داشته باشید. برای یک یا دو دقیقه این حالت را حفظ کنید. سپس همان جریان را با سوراخ سمت راست تکرار کنید و کوشش کنید که تمام بازدم تنها از همان سوراخ سمت راست خارج شود. این حالت را برای یک یا دو دقیقه ادامه دهید و در حین اجرای تمرین از حرکت تنفس آگاه باشید.

در مرحله بعد تناوب جریان تنفس را در سوراخ‌های بینی احساس کنید؛ به این طریق که احساس کنید از سوراخ سمت چپ دم را و از سوراخ سمت راست بازدم را انجام می‌دهید و بعد جریان تنفس دم از سوراخ سمت راست و بازدم از سوراخ سمت چپ انجام می‌شود و این جریان متناوب تنفس در سوراخ‌های بینی به شرح فوق ادامه می‌یابد. بعد از مدتی که این حالت را ادامه دادید تجسم کنید که هوا به طور مساوی از هر دو سوراخ بینی وارد و خارج می‌شود. این جریان در رفت و آمد به شکل عدد ۸ صورت می‌گیرد. در جریان دم هوا به طور مساوی از هر دو سوراخ بینی تا نقطه‌ای بین دو ابرو صعود می‌کند و در بازدم از این نقطه نزول و از سوراخ‌های بینی خارج می‌شود و بعد تنفس متناوب از سوراخ سمت چپ شروع می‌شود و دور را کامل می‌نماید. در واقع در هر دور دو دم و دو بازدم وجود دارد. اجرای این تمرین می‌تواند توأم با آگاهی از جریان تنفس مدت‌ها طول بکشد.

شما می‌توانید این تمرین را برای کمک به ایجاد تمرکز و افزایش آگاهی در

هر موقع که تمایل داشته باشید، انجام دهید. الزامی نیست اما می‌توانید ذهناً تنفس‌ها را شماره کنید. اگر به شمارش تنفس‌ها مشغول شدید از پنجاه شروع کنید و به صفر خاتمه دهید. در طول تمرین سعی کنید که در هر تنفس و هر شماره آگاه باشید.





آرام کردن پرانا یا ما

علی‌رغم معبر تنفس روحی که خیالی است، تنفس روحی، واقعی و هوشیارانه است. یک انرژی حقیقی است که همراه با تنفس طبیعی وجود دارد. تنفس روحی همزمانی این سه چیز است: هوشیاری، انرژی و تصور.

پارام‌هامسا ساتیاناندا

الف - مقدمه

تمرینات کنترل تنفس واقعی هستند و برای تصفیه بدن و ذهن طرح‌ریزی شده‌اند. موقعی که از طیب خاطر باشند، پرانا را افزایش می‌دهند و هوشیاری از ذهن و ساختار بدن پرانیک را کنترل می‌کنند. فرم عمومی پرانا یا ما در ابتدا سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک را تحریک می‌کند و یک وانهادگی اساسی با به درون کشیدن آگاهی به عمل می‌آورد. بعضی‌ها از حساسیت روانی شدیدتری برخوردار می‌شوند، در حالی که بعضی دیگر روی خنک کردن سیستم شدت عمل دارند.

این روش‌های تمرینی معمولاً بعد از آنکه بین سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک یا بین جریان تنفس بین دو سوراخ بینی تعادل ایجاد شد، تمرین می‌شوند. از این‌رو مهارت در انجام تمرین‌های کنترل تنفس در سوراخ‌های بینی ضرورت دارد. تذکر: به افرادی که خیلی حساس هستند، انجام این تمرین‌ها توصیه نمی‌شود؛ زیرا ممکن است آنها در کنترل افزایش نیروی روانی بعضی مشکلات را تجربه کنند.

ب - تنفس خنک کننده^۱ و تنفس با صدای هیس^۲

برای تبدیل گرمای بدن به خنکی دو تمرین اساسی به نام‌های شیتالی و شیتکاری وجود دارد. این دو تمرین کنترل تنفس نه تنها بدن، بلکه ذهن را هم خنک و آرام می‌کنند. تنفس از سوراخ‌های بینی، هوای ورودی را با حرارت بدن متعادل می‌کند اگرچه، در این دو تمرین از این اثر استفاده نمی‌شود؛ زیرا که دم از دهان و بازدم از سوراخ‌های بینی انجام می‌شوند و به همین علت بدن سرد می‌گردد.

موقعی که دم از دهان و روی ناحیه نمناک زبان و گلو عبور می‌کند، هوای سرد را وارد شش‌ها می‌کند. اما هنگام عبور دم از ناحیه بینی، سینوزوئیدهای بینی، هوا را گرم می‌کنند، و در نتیجه در تنفس دهانی هوای سرد وارد شش‌ها می‌شود. جریان خون را خنک می‌کند. این دو تمرین در هوای گرم برای خنک کردن بدن بسیار موثرند.

بدن به طور طبیعی در ساختار بینی دستگاه تصفیه دارد تا هوای تازه و پاک را وارد شش‌ها کند. به این مناسبت این تمرین‌ها باید صرفاً در هوای پاک و تمیز انجام شوند. پیشرفت این دو تمرین در انجام دادن دم دارای یک روش و یکسان است. تذکر: به این دو تنفس، تنفس خنک کننده و تنفس با صدای هیس گفته می‌شود.^۲

مودرای خنک کننده یا منقار کلاغ

در انجام این تمرین زبان در یک وضعیت راحت به طور کامل از دهان بیرون می‌آید و با نزدیک کردن طرفین زبان به شکل یک لوله یا ناودان در می‌آید. هنگام دم هوا از میان زبان لوله شده وارد می‌شود و بازدم بعد



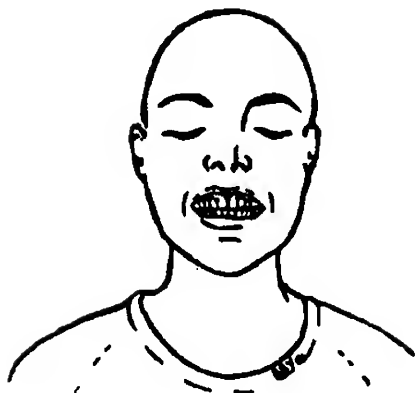
از درون کشیدن زبان از سوراخ‌های بینی انجام می‌شود. اغلب حدود یک سوم از مردم نمی‌توانند زبان را به طور کامل از دهان بیرون آورند و آن را لوله کنند، این افراد بهتر است تمرین تنفس با صدای هیس را انجام دهند.

1. sheetali

2. sheetkari

۳. به کتاب‌های تایوگا بخش تنفس مراجعه شود.

شیتکاری مودرا



در این تمرین، دندان‌ها به طور جزئی روی هم قرار دارند و لب‌ها باز و منبسط هستند. زبان یا در پایین دهان است یا با حرکت هوا به سقف دهان می‌چسبد. دم با به درون کشیدن هوا از بین دندان‌ها انجام می‌گیرد و بازدم از سوراخ‌های بینی در حالی که دهان بسته است انجام می‌شود.

روش ۱: روش اصلی

در یک وضعیت راحت بنشینید و خود را برای تمرین کنترل تنفس آماده کنید. چشم‌ها را ببندید و یکی از دو تمرین فوق را انجام دهید. تنفس (دم) را آهسته و عمیق از دهان انجام دهید و در پایان دهان را ببندید و بازدم را عمیق و کنترل شده از سوراخ‌های بینی انجام دهید. در آغاز این حالت را برای ۵ بار تکرار کنید و به تدریج با استمرار تمرین، زمان دم و بازدم و تعداد دفعات را افزایش دهید تا توانایی پیدا کنید در هر مرتبه تمرین شصت تنفس را به این حالت در هوای گرم انجام دهید.

روش ۲: با نسبت‌ها و قفل‌ها

دم را به وضعیت بالا انجام دهید و در پایان دم، نفس را حبس کنید و قفل چانه را تمرین کنید. هر دو دست را روی زانوها قرار دهید و سر و شانه‌ها را راست کنید و تا زمانی که می‌توانید در حالت باقی بمانید. هنگام قفل چانه می‌توانید قفل عجان را به تمرین اضافه کنید. بعد سر را مستقیم کنید و سپس بازدم را انجام دهید.

نسبت دم و بازدم و حبس دم در هر تنفس ۱:۱:۱ است. با ادامه تمرین این نسبت را به نسبت ۲:۲:۱ تغییر دهید. بعد از مدتی که به این حالت عادت کردید، نسبت فوق را تغییر دهید و آن را به نسبت ۱:۴:۲ برسانید. این نسبت مطلوب است و افزایش آن باید با مراقبت و آهسته و تدریجی باشد.

فواید: این تمرین می‌تواند مانند یک آرام‌بخش قبل از خواب انجام شود. عضلات را

و انهداده و روان را آرام می‌کند. فشار خون را کاهش می‌دهد. در کاهش صفرا و اسید معده مؤثر است. زخم‌های دهان و معده را درمان می‌کند. هاتایوگا آن را برای درمان بیماری‌های شکم و طحال، تب، دفع سموم و ناراحتی‌های کبدی و سوختگی و تشنگی توصیه کرده است.

محدودیت‌ها: مبتلایان به بیماری‌های ریوی مثل آسم، برانشیت و افزایش خلط نباید این تمرین را اجرا کنند و بیماران قلبی باید این تمرین را بدون حبس دم انجام دهند.

ج. کاکي^۱ پرانا یا ما

کاکي به معنی متقار کلاغ است. در این تمرین، دهان شکل، متقار کلاغ را به خود می‌گیرد و تنفس از دهان انجام می‌شود. آنهایی که از انجام تمرین شیتالی ناراحت هستند و نمی‌توانند آن را انجام دهند، این تمرین را جانشین تمرین بالا بنمایند. این تمرین آسانتر از تمرین فوق است. این تمرین به منظور پاکسازی خون انجام می‌شود.



روش ۱: روش اصلی

در یک وضعیت مراقبه بنشینید. لب‌ها را غنچه کنید، مانند نوک کلاغ، چشم‌ها را روی نوک بینی متمرکز کنید. هوا را از میان لب‌های غنچه شده وارد شش‌ها کنید و تا

زمانی که احساس راحتی می‌کنید، حبس دم نمایید. بعد بازدم را از سوراخ‌های بینی انجام دهید. در طول تمرین چشم‌ها را در حالت خیره شدن به نوک بینی حفظ کنید و پنج تا ده دقیقه تمرین را تکرار نمایید.

روش ۲: با انقباض گلو و عجان

در وضعیت استاد بنشینید و به همان طریق که شرح داده شد، روش یک را تکرار کنید. بعد از آنکه دم کامل انجام شد، سر را پایین بیاورید و با حبس دم درونی حالت قفل چانه و با حفظ حالت خیره شدن به نوک بینی قفل عجان را تشکیل دهید. بعد از چند ثانیه توقف در این حالت، قفل عجان را رها کنید و سر را مستقیم کنید، و سپس بازدم را از سوراخ‌های بینی انجام دهید. بعد همین تمرین را به صورتی که شرح داده شد برای مدت ده دقیقه تکرار کنید.

فواید: گفته شده است که کاکای پرانایاما سلامت کلاغ را به انسان عطا می‌کند. گذشتگان براین عقیده بوده‌اند، که برای کلاغ بیماری وجود ندارد. این تمرین مشابه یک داروی شفابخش مقوی است. فواید دیگری که براین تمرین متصور است، همان فوایدی است که برای تنفس خنک کننده ذکر شد.

محدودیت‌ها: افرادی که از ناراحتی‌های قلبی در عذاب‌اند باید منقار کلاغ را بدون حبس دم انجام دهند.

د. یوجایی^۱ پرانایاما (تنفس روحی)

یوجایی به معنی پیروزی است و از ریشه یوجی به معنی پیروز شدن، قانع بودن گرفته شده است. تنفس روحی یک تمرین تنفسی است که می‌تواند در حالت‌های ایستاده یا نشسته یا دمر انجام شود. در واقع هنگام خواب عمیق، موقعی که ذهن درونی می‌شود، تنفس خود به خود به تنفس یوجایی تبدیل می‌گردد. به این مناسبت یوجایی به نام تنفس روحی شناخته می‌شود. این تنفس جزء مهمی از بسیاری تمرینات است از جمله آساناها، ماترا جاپا، اجاپا جاپا، کریایوگا و پرانا ویدیا.

روش ۱: تنفس یوجایی و قفل زبان

با کمی انقباض گلو از سوراخهای بینی. دم و بازدم انجام دهید، صدای صافی همانند صدای «هیس» احساس خواهید کرد. هنگام عبور صدا از گلو، صدایی که ایجاد می‌شود مانند صدای باد کولر است. تنفس روحی همیشه عمیق و آهسته است.

دم تنفس روحی را عمیق و با کنترل انجام دهید و روی صدایی که از گلو خارج می‌شود تمرکز کنید و تا حدی آن را ادامه دهید که در گلو احساس خستگی بنمایید و همزمان قفل زبان را شکل دهید. تمرین را برای مدت زیاد و در حد توان انجام دهید.

روش ۲: تنفس یوجایی با سه قفل

در وضعیت روش یک قرار گیرید. بعد از دم عمیق تنفس را حبس کنید. سر را پایین آورید و قفل چانه را انجام دهید و در حد توان در حالت توقف کنید. سر را بالا بیاورید، قفل را رها کنید و بازدم را با بستن سوراخ سمت راست بینی، از سوراخ سمت چپ انجام دهید. در مرتبه بعد دم باید از هر دو سوراخ بینی باشد. این حالت را تکرار کنید و آن را تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید ادامه دهید. سپس قفل زبان را بدان اضافه کنید و در اثناء حبس دم مولا باندا را تمرین کنید.

روش ۳: تنفس روحی با ذکر ممتد^۱ در معبر روانی جلو

این تمرین می‌تواند در وضعیت خوابیده، نشسته یا ایستاده انجام شود. تنفس روحی را با قفل زبان تمرین کنید. همزمان تجسم کنید یک رشته باریک نقره‌ای با یک لوله باریک را که بین ناف و گلو در معبر روانی جلو قرار دارد^۲. همچنان که دم را انجام می‌دهید، تجسم کنید که پرانا به شکل یک نقطه نورانی در این معبر از ناف به سمت گلو حرکت می‌کند. زمانی که بازدم می‌کنید، تجسم کنید که پرانا از گلو به پایین در این لوله حرکت می‌کند. این تمرین را برای مدتی ادامه دهید.

1. ajapa japa

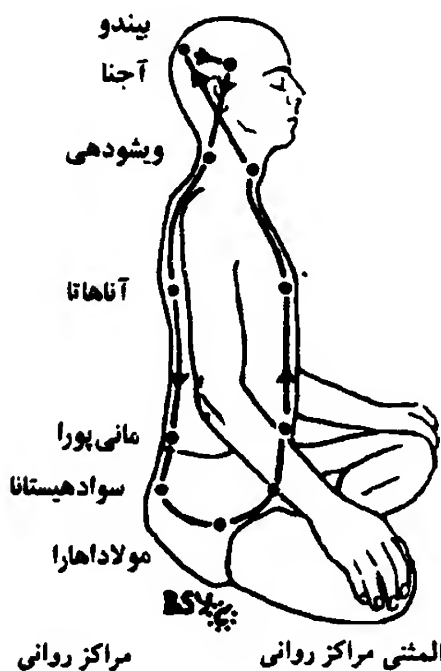
۲. معبر جلو فاصله بین ناف تا گلو در یک خط مستقیم است.

روش ۴: تنفس روحی با ذکر ممتد در معبر عقب

روش ۳ را به همان طریق که گفته شد، انجام دهید و تجسم کنید که آن لوله باریک نقره‌ای را در ستون فقرات چاکرای مولاداهارا به آجنا وصل می‌کند. دم از مولاداهارا تا آجنا با ماترای سو صعود می‌کند و بازدم نزول پرانا است از آجنا به مولاداهارا با ماترای هام. این حالت را برای مدتی که دوست دارید یا زمان اجازه می‌دهد ادامه دهید.

روش ۵: تنفس روحی در معبر روانی جلو و عقب

تمرین را با تنفس روحی با قفل زبان و آگاهی از تنفس در صعود از مولاداهارا تا آجنا در معبر روانی جلو شروع کنید و برخورد پرانا را با هر کاشترام چاکرا^۱ در این معبر، در حال صعود احساس کنید. تقاطعی که پرانا با کاشترام چاکرا برخورد می‌کند عبارت‌اند از: استخوان عسانه (سوادهیستانا)، ناف (مانی پورا) جناغ سینه (آناهاتا)، حفره زیر گلو (ویشودهی). همان‌طور که دم را ادامه می‌دهید آگاهی را مستقیم بدون آنکه



با آجنا برخوردی داشته باشید، به چاکرای بیندو بپردازید. این معبر حرکت پرانا، به نام معبر روانی جلو^۲ نامیده می‌شود.

تمرین را با صعود در معبر جلو هنگام دم و نزول در معبر پشت هنگام بازدم ادامه دهید. هنگام عبور از هر کاشترام و نزول از هر چاکرا، برخورد دم و بازدم را به مراکز روانی احساس کنید و در هیچ نقطه‌ای توقف نکنید. توقف در هر دور تنها در چاکرای بیندو و مولاداهارا است.

۱. هرچاکرا، المثنی بی در جلوی بدن دارد که به آن کاشترام می‌گویند.

تمرین را برای تعداد دوری که برایتان راحت است ادامه دهید.
تذکر: این دو معبر در بسیاری از کرباهای مهم هستند؛ زیرا که جریان انرژی را مستقیم در کانال سوشومنا به حرکت در می آورند.

فواید: به دلیل تاثیر بر کاهش فشار خون از شکل ساده تنفس روحی بدون حبس تنفس (روش ۱) در درمان بیماری های قلبی و فشار خون در یوگا درمانی استفاده می شود. افرادی که مبتلا به بی خوابی و تنش هستند، باید قبل از خوابیدن این روش را بدون قفل زبان در حالت شاوآسانا تمرین کنند (در حالت خوابیده نباید قفل زبان را تمرین کنید). تمام افرادی که مبتلا به بیماری دیسک یا التهاب مهره ها هستند، باید روش ۱ را در وضعیت سوسمار انجام دهند.

تنفس روحی به برگرداندن ذهن و افزایش نیروی روانی کمک می کند.
محدودیت ها: افرادی که فشار خون پایین دارند، ابتدا باید قبل از شروع به تمرین وضعیت خود را درست کنند. افرادی که در خودنگری افراط می کنند نباید این تمرین را عمل کنند.

۵. تنفس زنبوری^۱

در این تمرین باید صدای آهسته و عمیق زنبور را تقلید کرد.
در شاخه نادایوگا، این تمرین برای بیداری صداها و روانی به کار گرفته می شود.
ارتعاشی که در انجام این تمرین تنفسی ایجاد می شود، روی مغز و سیستم اعصاب اثر می کند.

روش ۱: روش اصلی

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید. می توانید رزی یک پتوی لوله کرده بنشینید به طوری که زانوهای شما در دو طرف پتوی لوله شده روی زمین قرار گیرند و آرنج ها روی زانو ها باشند. کف دست ها در طرفین صورت به طوری که، شست ها گوش ها را لمس کنند و چهار انگشت دیگر روی سر، قرار گیرند. ۶ انگشت کوچک یا انگشت میانی را

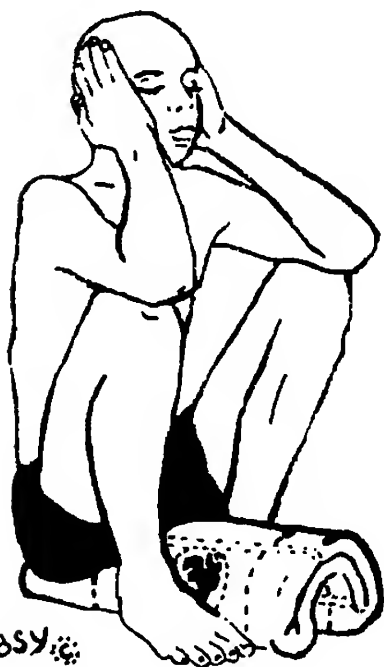


داخل گوش‌ها قرار دهید و مسیر صدا را در گوش‌ها مسدود کنید. آرواره‌ها را وانهاده کنید و دندان‌ها را کمی از هم جدا نمایید.

از سوراخ‌های بینی با صدای زنبور، نفس بکشید؛ مانند نفس زنبوری و سپس بازدم

را عمیق و با صدای زنبور از سوراخ‌های بینی انجام دهید. روی صدا تمرکز کنید و آگاه از مرکز سر باشید. صدا باید صاف و عمیق باشد و در قسمت جلوی جمجمه ارتعاش ایجاد کند. در پایان بازدم، دم عمیق بکشید و به همان طریق تمرین را تا پانزده بار تکرار کنید.

موقعی که تمرین پایان یافت، چشم‌ها را بسته نگاه دارید و گوش کنید به هر صدایی که درون مغز اتفاق می‌افتد؛ صدای طبیعی مافوق حس شنوایی.



BSY

روش ۲: تنفس زنبوری با یونی مودرا

یونی مودرا (فصل ۱۰ مراجعه کنید) را تمرین کنید. سوراخ‌های بینی را باز بگذارید و

از روش ۱ پیروی کنید.

موقعی که ده یا پانزده دور را کامل کردید، روی ارتعاشات صوتی که درون سر ایجاد می‌شود و هر تصویری که در برابر چشم‌های بسته ظاهر می‌شود تمرکز کنید. سوراخ‌های بینی را کماکان باز نگه دارید.

روش ۳: تنفس زنبوری با قفل چانه



تمرین یک یا دو را با قفل چانه بعد از بازدم انجام دهید. موقعی که قفل چانه با یونی مود را مانند روش ۲ ادغام می‌شود، با انگشتان میانی سوراخ‌های بینی را ببندید. قبل از انجام دم، سر را بلند کنید و انگشتان میانی را آزاد کنید و نفس بکشید. اگر با زانوهای بلند نشسته‌اید و آرنج‌ها روی آنها قرار دارند، قادر به انجام این تمرین نیستید.

روش ۴: تنفس زنبوری با قفل چانه و قفل عجان

تمرین ۳ را انجام دهید و قفل عجان و قفل چانه را به آن اضافه کنید. قبل از رها کردن قفل چانه، قفل عجان را رها کنید و تنفس روحی را با دم تمرین کنید.

تمرین ۵: تنفس زنبوری و مانترای آم

شما می‌توانید تمام تمرینات تنفس زنبوری را با تکرار ذکر آم (Om) به جای صدای زنبوری انجام دهید. در تلفظ صداهای A و U کوتاه هستند و M کشیده و بلند مانند م.م.م.م.

دم با تنفس روحی شروع می‌شود و آگاهی از چاکرای مولاداهارا صعود می‌کند تا همزمان با پایان دم به چاکرای آجنا برسد. بازدم با مانترای آم از چاکرای آجنا نزول می‌کند و در چاکرای مولاداهارا در ستون فقرات به پانان می‌رسد.

این چرخش آگاهی با دم در معبر جلو و نزول با مانترای آم در معبر پشت را برای پانزده دقیقه تمرین کنید. در پایان با حفظ دست‌ها در یونی مودرا به صداهای درون گوش کنید.

مدت: در شروع این تمرین را ده تا پانزده دور تکرار کنید و به تدریج این دورها را افزایش دهید تا بتوانید برای صد دور تکرار تمرین یا حداقل نیم ساعت اجرای آن توانایی حاصل کنید.

فواید: این تمرین در ابتدا برای رفع تنش و اضطراب مفید است. غم را از بین می‌برد و ذهن را متمرکز می‌کند. آگاهی از ارتعاش صداهای ظریف را بیدار می‌کند. برای بیداری حساسیت شنیدن صداهای روانی به کار می‌رود. این تمرین قبل از خواب یا صبح هنگامی که هنوز هوا تاریک است سودمند است.

محدودیت‌ها: در وضعیت درازکش تمرین نکنید، بیماران قلبی از حبس دم در این تمرین باید اجتناب کنند. آنهایی که مبتلا به ناراحتی‌های شنوایی هستند، باید قبل از شروع تمرین موانع شنوایی را برطرف کنند.

و. مورچا^۱ پرانا یا ما (خلسه دم)

مورچا به معنی ضعیف کردن یا غش کردن است. این تمرین برای تحریک احساس ناخودآگاه انتخاب شده است و بهتر است که تحت نظارت راهنما صورت گیرد. معانی دیگری که برای مورچا ذکر شده است، توزیع کردن و سفت شدن است. این پرانا در

وسعت دادن هوشیاری و ذخیره کردن پرانا کمک موثری است در هاتا یوگا و روش تمرین به شرح زیر برای آن در نظر گرفته شده است.

روش ۱



خود را برای تمرین آماده کنید و در یکی از وضعیت‌های نیلوفر یا استاد بنشینید و توجه داشته باشید که این تمرین زمانی انجام می‌شود که بدن قفل شده باشد.

با دم عمیق و آهسته، سر و چانه را به سمت عقب برگردانید (نه خیلی زیاد). به مرکز بین دوایر خیره شوید. آرنج‌ها را قفل کنید و دست‌ها را سخت بکشید، اما نه در یک وضعیت تنش‌آور. نفس را حبس

کنید و آن را نگاه دارید تا زمانی که احساس کنید به بازدم نیاز دارید.

بعد با برگرداندن سر و وانهاده کردن دست‌ها بازدم را انجام دهید و چشم‌ها را ببندید. بازدم باید کنترل شده و با صدای زنبور باشد.

برای یک دقیقه یا بیشتر قبل از شروع دور دوم تنفس طبیعی انجام دهید. این تمرین را آن قدر ادامه دهید تا به حالت احساس بی‌حسی برسید و از انرژی ظریف مغز آگاه شوید و آن را در ذهن و بدن تجربه کنید.

روش ۲

در حالت استاد یا نیلوفر بنشینید. از سوراخ‌های بینی، عمیق و آهسته دم انجام دهید. سپس حبس دم درون و بعد قفل چانه را تمرین کنید و دست‌ها را کشیده، قفل نمایید. بعد به نقطهٔ میان ابروها خیره شوید. حبس دم را اندکی بیشتر از آنکه راحت هستید حفظ کنید، همزمان قفل چانه را حفظ کنید اما شانه‌ها را آزاد نمایید و آهسته با خم کردن سر به جلو بازدم را انجام دهید، در پایان بازدم آهسته سر را بلند کنید.

قبل از شروع دور دوم، برای مدتی تنفس طبیعی انجام دهید و تمرکز کنید روی حساسیت ذهن / بدن و تنفس. تمرین را آنقدر ادامه دهید تا روشنی در مغز احساس کنید یا از خود بیخود شوید. بعد از آن دیگر ادامه ندهید، اما در وضعیت آگاهی باقی بمانید.

توالی: این تمرین به دنبال سایر تمرینات تنفسی انجام می شود. فواید: به آماده شدن برای تمرکز و مراقبه کمک می کند. سموم بدن را دفع می نماید. موجب مراقبه می شود، آگاهی درونی را افزایش می دهد. محدودیت ها: افراد مبتلا به فشار خون، ناراحتی های قلبی، تومور مغزی، جنون جوانی و افسردگی از انجام این تمرینات معاف هستند. زمانی که حالت بی خودی از خود اتفاق افتاد نباید تمرین ادامه یابد.

ز. چاندرا بهدا^۱ پراناایاما = نفوذ در آیدا

چاندرا به معنی ماه است و نیز نامی است برای کانال انتقال انرژی روانی آیدا. بهدا به معنای نفوذ است. هدف از تمرین این پراناایاما آن است که در نادی آیدا نفوذ کنیم و آن را با پرانا شاکتی به وسیله حرکت دادن تنفس در سوراخ چپ بینی و خروج بازدم از سوراخ سمت راست یکی نماییم. این تمرین روشی است برای اصلاح و بهبود سیستم اعصاب پاراسمپاتیک و نیمکره سمت راست مغز. این تمرین باید تحت نظارت پرتوبخش انجام شود؛ زیرا اگر ماتاس شاکتی بیدار شد، ما قادر به کنترل آن نیستیم. به این مناسبت این یک تمرین معمولی و رایج نیست.

روش ۱: روش اصلی

خود را برای انجام تمرین آماده کنید. تمرین خیره شدن به نوک بینی را انجام دهید و با بستن سوراخ سمت راست بینی با انگشت شست دم عمیق و آهسته از سوراخ سمت چپ بینی انجام دهید. در پایان دم، هر دو سوراخ بینی را با انگشتان دست ببندید و نفس را در درون حبس کنید.

سر را پایین آورید و قفل چانه را عمل کنید و تا مدتی که احساس راحتی می‌کنید در این وضعیت باقی بمانید. قبل از آنکه بازدم را انجام دهید، سر را کامل راست کنید. بعد آهسته و ملایم بازدم را از سوراخ سمت راست انجام دهید. این تمرین را با حرکت دم از سوراخ سمت چپ و بازدم از سوراخ سمت راست تکرار کنید. تمرین را با ده نفس شروع کنید و به تدریج تعداد نفس‌ها را افزایش دهید.

روش ۲: وضعیت پیشرفته

تمرین یک را با نسبت تنفس ۱:۱:۱ بعد ۲:۲:۱ و در آخر ۲:۴:۱ انجام دهید و در در وضعیت آخر، حبس دم، قفل عجان هنگام دم، خیره شدن به نقطه بین ابروها را به تمرین اضافه کنید. این حالت را فقط ده دور تکرار کنید.

فواید: عالی‌ترین تمرینی است که ظرفیت روانی را تحریک می‌کند و ذهن را درونی می‌سازد. سیستم را سرد می‌کند و تمام چیزهایی را که با نادای آیدا مربوط است، تحریک می‌کند.

محدودیت‌ها: افراد درون‌گرا و افسرده و بیماران گوارشی نباید این تمرین را انجام دهند.

ح. چاندرا آنگا^۱ پرانا یاما

این تمرین مانند تمرین چاندرا بهادا ساده است و نادای آیدا را تحریک می‌کند. تمام مواردی که درباره تمرین چاندرا بهادا گفته شد، درباره این تمرین نیز صدق می‌کند.

روش تمرین

حالت تمرین چاندرا بهادا را شروع کنید. تنها اختلاف این دو تمرین در نفس کشیدن است که در این تمرین تنها از سوراخ سمت چپ بینی دم و بازدم انجام می‌شود. در سایر موارد مشابه هستند.

تذکر: به این تمرین چاندرا بهادا نیز گفته می‌شود.



پرانایام‌های حیات بخش

تمرینات تنفسی در حفظ سلامت بدن بسیار مهم تلقی شده‌اند. هرکس بتواند تنفس را کنترل کند، ذهن را کنترل می‌نماید. آنان که ذهن و تنفس را در کنترل خود درآورده‌اند از چرخه مرگ و زندگی آزاد شده به ابدیت پیوسته‌اند.

پارام‌هامسا ساتیاناندا

هرچند که تمام تمرینات کنترل تنفس حیات بخش‌اند و در درک و شعور ما اثر می‌گذارند و سیستم‌های مختلف پرانیک را تغییر می‌دهند، با این وجود تمرینات مورد بحث در این بخش با سایر تمرینات متفاوت هستند؛ زیرا که انجام آنها فعالتر است و به علت ایجاد گرما و خلسه بر هر دو سطح فیزیکی و سطوح ظریفتر بدن تأثیر مستقیم دارند و بدن و ذهن را بیدار می‌کنند؛ علی‌رغم سایر تمرین‌ها که خنک کننده و تسکین دهنده هستند، روشهای حیات بخش تأثیر مخالف می‌گذارند. با این وجود انرژی نیاز دارد که تولید شود. اگر تمایل ما خروج از حالت درون‌گرایی است یا می‌خواهیم به ناحیه تاریک ذهن قدم بگذاریم، ناگزیر از به کارگیری تمرین‌های تنفسی حیات بخش هستیم.

آگاهی یک کیفیت مستقل ملاحظه شده است. زمانی که ما تمرین‌های تنفسی حیات بخش، آرام بخش یا متعادل کننده را به کار می‌گیریم، آگاهی باید مانند یک اصل پایدار در طول تمرین باقی بماند، تا ما بتوانیم از این نقطه مواج تمام اعمال بدن و ذهن و زنجیره اتفاقات را مطالعه کنیم.

تکنیک‌های حیات بخش اغلب از تمرینات پیشرفته می‌باشند، لذا نباید در هوای گرم

و قبل از خواب تمرین شوند.

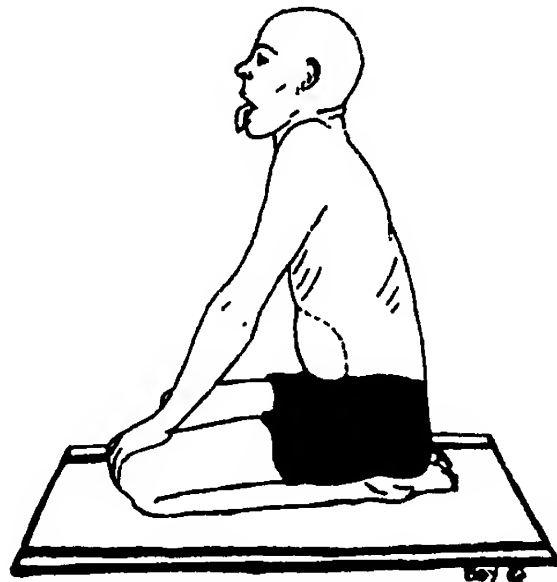
الف. سوانا^۱ پرانا یا ما

برای آمادگی قبلی تمرینات دم آهنگری و درخشش ذهن را که برای این تمرین مفید است، عمل کنید. سوانا به معنی نفس زدن است و شکل ساده‌ای از وضعیت نفس نفس زدن^۲. در این تمرین سطح شکم با تنفس دهانی حرکت می‌کند. معنی آگنی سار نیز حرکت دادن حرارت بدن است؛ زیرا که مرکز حرارت بدن در شکم است و این تمرین سطح شکم را حرکت می‌دهد.

زمانی که آگنی سارکریا را انجام می‌دهید، در واقع در حالت حبس دم هستید و شکم را حرکت می‌دهید. در تمرین نفس نفس زدن تمرین زمانی کامل می‌شود که با حرکات شکم، تنفس سرعت می‌بخشید، اما یک اختلاف عملی با تنفس عادی شکمی وجود دارد. در این تمرین دیافراگم به کار گرفته نمی‌شود و از خود عضلات شکم استفاده می‌شود.

روش ۱: روش نفس، نفس زدن
در یک‌کسی از وضعیت‌های
بهادر اسانا بنشینید و دست‌ها را
روی زانوها قرار دهید، یا در حالت
راحت بنشینید و دست‌ها را به
عقب برگردانید و بین زانوها روی
زمین بگذارید.

سر را راست نگه دارید؛ تنفس
عمیق و آهسته از سوراخ‌های بینی
انجام دهید. زبان بیرون از دهان
باشد. بعد ده بار دم و بازدم را از



1. swana

2. agnisar

دهان با حرکت شکم به خارج و داخل در دم و بازدم انجام دهید. آگاه باشید که حرکت باید موزون و هماهنگ باشد. در دم سطح شکم به بیرون توسعه می‌یابد و در بازدم به درون. این حرکت درست مانند تنفس حیوان است.

بیست و پنج مرتبه دم و بازدم را در هر دو انجام دهید. این مقدار تنفس، مرحله نهایی است. باید با شماره کم شروع کنید و به تدریج تعداد تنفس‌ها را افزایش دهید تا به عدد بیست و پنج برسید. در بین هر دور باید تأمل کنید تا تنفس طبیعی شود. بعد دور بعدی را شروع نمایید. در شروع تمرین پنج دور برای مبتدی کافی است.

روش ۲: سوانا با قفل چانه و عجان

تمرین اول را اجرا کنید و بعد از آخرین بازدم، دهان را ببندید و از سوراخ‌های بینی یک دم عمیق بکشید. نفس را حبس کنید و قفل چانه و عجان را شکل دهید. تا زمانی که توانایی دارید، وضعیت حبس دم را حفظ کنید. بعد سر را بلند کنید و بارها کردن قفل‌ها آهسته بازدم را انجام دهید. پس از آن که نفس طبیعی شد، دور بعدی را اجرا کنید. و تمرین را تا پنج دور ادامه دهید.

فواید: هضم غذا تسهیل می‌کند. احشاء، عضلات، اعصاب، عروق خونی و ... را هماهنگ می‌کند. بافت چربی شکم را کاهش می‌دهد. در بهبود نفخ، یبوست و کاهش اشتها مؤثر است.

محدودیت‌ها: تمرین را چهار ساعت بعد از صرف غذا انجام دهید. اشخاصی که به زخم معده، اثنی عشر، فشارخون و ناراحتی‌های قلبی گرفتارند، نباید تمرین را انجام دهند.

ب. دم آهنگری

بهاسترا به معنی دمی است که برای شعله‌ور کردن آتش به کار می‌رود. بهاستریکا نام پرانایامی خاصی است که در آن حرکت دیافراگم به صورت دم آهنگری عمل می‌کند و آتش درونی را شعله‌ور می‌کند و گرمای جسمی، روانی و پرانیک ایجاد می‌کند.

وضعیت

نیلوفر و استاد بهترین وضعیت‌ها برای این تمرین هستند، زیرا بدن را در یک وضعیت ثابت قفل می‌کنند و سبب حرکت شکم می‌شوند. تنفس سریع دم آهنگری نیاز به پایه محکم این وضعیت‌ها دارد اگر نشست وضعیت‌های فوق مقدور نبود، می‌توان وضعیت دیگری را برای تمرین انتخاب کرد.

آمادگی

باید هر دو سوراخ بینی تمیز و پاکسازی شوند. با تمرین تنی باید اخلاط بلوکه شده، در بینی رها شوند. اگر سوارا نامیزان است، باید با تمرینات مربوطه به سوارا متعادل شوند.

تمرین کننده باید قبل از شروع این تمرین با تنفس شکمی (دیافراگمی) آشنایی کافی داشته باشد. قبل از آنکه انواع تمرین را انجام دهیم باید مهارت در حبس دم بیرونی و درونی و قفل چانه و عجان حاصل شود. قفل شکم نیز لازم است که فراگرفته شود. باید آگاهی از تمرکز بر نوک بینی و به کارگیری انگشتان در کنترل تنفس (تمرکز بر نوک دماغ) داشته باشیم و این حالات را عملاً تجربه کرده باشیم.

مراحل تمرین

دم آهنگری در شش مرحله تمرین می‌شود. مراحل ۱ و ۲ به مبتدی اختصاص دارد که با اصول تمرین آشنا شود. مراحل ۳ و ۴ سطح متوسطی هستند که شماره‌های تنفس را در هر دور افزایش می‌دهند و کمک می‌کنند به حبس دم. مراحل ۵ و ۶، سطوح پیشرفته هستند که شماره تنفس را خیلی زیاده‌تر افزایش داده، حبس دم و قفل‌ها را در تمرین شرکت می‌دهند.

برای تمرین مراحل ۱ و ۲ و ۳ زمانی کمتر از دو هفته برای هر کدام نیاز است. در پایان این مدت برای مراحل بعدی یک ماه برای هر مرحله لازم است که تمرین را اجرا کنید. در ضمن باید ظرفیت بدن برای مهارت در تمرین در نظر گرفته شود.

شدت تنفس

دم آهنگری ممکن است با توجه به ظرفیت و توانایی تمرین کننده با سه درجه شدت انجام شود: خفیف، متوسط و شدید.

خفیف: در این حالت هر تنفس تقریباً دو ثانیه بدون فشار روی دم و بازدم طول می کشد و تقریباً مانند تنفس طبیعی است. دم آهنگری خفیف را مبتدی‌ان، و تمام افرادی که از این تمرین به عنوان درمان استفاده می کنند، انجام می دهند و ممکن است در تمام سطوح پیشرفته هم تمرین شود.

متوسط: در دم آهنگری متوسط سرعت تنفس به یک تنفس در هر ثانیه افزایش می یابد.

شدید: در این حالت در هر ثانیه دو تنفس انجام می شود. این دو حالت در مراحل متوسط و پیشرفته سودمند هستند.

روش

مرحله ۱: روش دم آهنگری

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید، و دست‌ها را روی زانوها قرار دهید و چشم‌ها را ببندید. یک دم عمیق در سوراخ‌های بینی انجام دهید و بازدم را با فشار از سوراخ‌های بینی خارج کنید؛ اما نه تند و سریع و سپس به همان حالت، نفس بعدی را بکشید و ده مرتبه بدون آنکه شکم و دیافراگم را حرکت دهید، عمل نفس کشیدن را ادامه دهید. کوشش کنید که دم و بازدم را در این دور هماهنگ کنید. حرکت شکم باید با تنفس ارتباط پیدا کند.

در آغاز تمرین باید تنفس عمیق و آهسته و ملایم داشته باشید و به فرم و شکل تنفس عادت کنید و برحسب این فراگیری، شماره‌های تنفس را تا ده تنفس افزایش دهید. در بین هر دور باید تأمل شود تا تنفس طبیعی گردد.

موقعی که راحت توانستید ده دور تمرین را اجرا کنید، تمرین را تا انجام بیست دور افزایش دهید، سپس آمادگی دارید برای اجرای مرحله ۲.

تذکر: عمل دیافراگم در بهاستریکا دقیقاً مشابه دم آهنگری است. نقش عضلات شکم و دیافراگم در این تمرین جزئی است. دیافراگم نقش متعادل کننده در دم و بازدم دارد و ایجاد کننده عمل فشار کامل است. انقباض مشابه دم آهنگری به آن کمک خواهد کرد.

در آغاز آهسته تمرین کنید و فشار بر سطح دیافراگم را درک کنید. بعد تدریجی و ملایم سرعت را به دو تنفس در هر ثانیه افزایش دهید، بدون آنکه تنفس سطحی و کم عمق بشود. اگر در بازدم هوا به طور کامل از ریه‌ها تخلیه نگردد، تهویه ناقص اتفاق می‌افتد، و این امر دلیل بر نادرست انجام دادن تمرین است. دم آهنگری تنفس کامل و سریع است. در مرتبه اول که کوشش می‌کنید دم آهنگری را انجام دهید، بعد از دور اول ممکن است عدم توانایی و ناهماهنگی در دیافراگم را احساس کنید. این به علت ضعف ریه و عضلات دیافراگم در جهت کنترل تنفس است. برای آمادگی بیشتر و تحکیم روش لازم است که تنفس شکمی را آن‌گونه که در فصل ۲ (روش اصلی تنفس) و فصل ۳ (افزایش ظرفیت تنفس) شرح داده شده است، قبل از ادامه دم آهنگری تمرین کنید. زمانی می‌توانید مراحل دیگر را انجام دهید که مرحله ۱ را به راحتی انجام داده باشید.

مرحله ۲: دم آهنگری در سوراخ‌های چپ، راست و هر دو سوراخ بینی

در یک وضعیت راحت بنشینید و خود را برای تمرین آماده کنید. خیره شدن به نوک بینی را با بستن سوراخ سمت راست بینی با شست دست راست تمرین کنید. تنفس آرام در سوراخ سمت چپ جریان می‌یابد. بعد تنفس را آن‌طور که در مرحله ۱ شرح داده شد، با شدت در دم و بازدم انجام دهید و تنفس را تا شماره بیست برسانید.

آخرین بازدم باید کمی شدیدتر باشد. بعد فوراً سوراخ سمت چپ بینی را ببندید و سوراخ سمت راست را باز کنید و با سرعت نفس بکشید و شماره‌های دم و بازدم را در سوراخ سمت راست تا بیست شماره کنید. در بازدم آخر که سریعتر و تندتر خواهد بود، خیره شدن به نوک بینی را رها کنید و دست‌ها را روی زانوها قرار دهید و تمرین را با هر دو سوراخ بینی تکرار نمایید. شما یک دور کامل را با تنفس در سوراخ بینی چپ، راست و هر دو سوراخ بینی انجام داده‌اید. بعد از هر دور مدت کوتاهی تنفس عادی داشته باشید و تمرین را به همین صورت تا پنج دور ادامه دهید و بعد آرام بنشینید.

مرحله ۳: دم آهنگری با حبس دم

خود را برای تمرین آماده کنید. تمرین را با سوراخ سمت چپ بینی شروع کنید و تا سی تنفس ادامه دهید. بعد از سی تنفس، یک دم عمیق از سوراخ سمت چپ انجام دهید و تا زمانی که توانایی دارید با بستن سوراخ‌های بینی حبس دم نمایید. بعد بازدم کامل از

سوراخ چپ بینی انجام دهید. سوراخ سمت چپ بینی را ببندید و سوراخ سمت راست را باز کنید و سی تنفس از سوراخ سمت راست بکشید، تنفس ها باید کامل و عیمق باشند. سپس آن هر دو سوراخ بینی را ببندید و برای زمانی که احساس راحتی می کنید، حبس دم درونی و بعد بازدم کامل از سوراخ راست بینی انجام دهید.

خیره شدن به نوک بینی را رها کنید و سی تنفس دم آهنگری از هر دو سوراخ بینی انجام دهید. در آخرین بازدم، دوباره دم کامل از هر دو سوراخ و سپس حبس دم کامل و در حد توان بعد بازدم از هر دو سوراخ بینی انجام می شود. این یک دور کامل است. برای چند دقیقه قبل از ادامه تمرین تنفس طبیعی و استراحت داشته باشید. این تمرین را در این وضعیت برای ده دور یا در حد توان تکرار کنید.

مرحله ۴: دم آهنگری با حبس دم و قفل چانه

تمرین حالت سوم را عیناً تکرار کنید و موارد زیر را به آن اضافه نمایید:

- شماره های تنفس را تا چهل افزایش دهید.
- هنگام حبس دم، قفل چانه را تشکیل دهید.
- دوره های حبس دم را برابر کنید. برای مثال، اگر حبس دم را برای ده شماره بعد از تنفس از سوراخ چپ بینی انجام دهید (یعنی ده شماره) این مرحله را حداکثر ده دور تکرار نمایید.

مرحله ۵: دم آهنگری با حبس دم، قفل چانه و عجان

حالت چهارم را با افزایش این موارد انجام دهید:

- تعداد تنفس ها را تا شماره پنجاه افزایش دهید.
- قفل عجان و قفل چانه را به آن اضافه کنید.
- دوره حبس دم را زیاد کنید.
- تمرین را ده دور تکرار کنید.

مرحله ۶: دم آهنگری با حبس دم و سه قفل بزرگ

حالت تمرین تنفس در سوراخ چپ، راست و هر دو سوراخ بینی مانند تمرین‌های گذشته است. اما تغییرات زیر اتفاق می‌افتد:

- افزایش تنفس‌ها در هر دور ممکن است تا صد برسد.
- حبس دم بیرونی به جای حبس دم درونی شکل می‌گیرد، حبس دم بیرونی باید در حد گنجایش شش‌ها باشد.
- در اثنای حبس دم، قفل بزرگ (قفل چانه، شکم و عجان) را تشکیل دهید.
- تذکر: ضرورت ندارد که به طور قطعی تعداد تنفس‌ها را سی، چهل، پنجاه و یا صد در هر مرحله افزایش دهید. اگر شما با اشکال تنفسی برخورد کردید، کافی است تنها در هر دور یک عدد مشخص مانند چهل را انتخاب کنید و تنها تمرین را بر آن مبنا ادامه دهید.
- قفل بزرگ را می‌توانید با به کارگیری انگشتان دست برای بستن سوراخ‌های بینی اجرا کنید، یا اینکه دست‌ها را روی زانوهای قرار دهید.
- اگر در حین حبس دم یا قفل‌ها با مشکل برخورد کردید، می‌توانید در پایان هر دور بعد از تنفس با هر دو سوراخ بینی قفل‌ها را انجام دهید.
- در فصل گرم تابستان برای خنک کردن بدن باید از دم آهنگری، پنج یا ده دور تنفس خنک کننده و تنفس با صدای هیس را به تمرین اضافه نمایید.
- جدول زیر نمودار اجرای دم آهنگری است.

جدول ۲: پیشرفت مراحل بهاستریکا

سطح	حالت	شماره تنفس در			حبس دم سوراخ راست	قفل‌ها هر دو سوراخ
		سوراخ چپ	سوراخ راست	هر دو سوراخ		
مبتدی	۱	-	-	۱-	-	-
	۲	۲۰	۲۰	۲۰	-	-
متوسط	۳	۳۰	۳۰	۳۰	درونی	-
	۴	۴۰	۴۰	۴۰	درونی	چانه
پیشرفته	۵	۵۰	۵۰	۵۰	درونی	قفل چانه
	۶	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	بیرونی	قفل بزرگ

فواید:

به علت تغییر سرعت هوا در شش‌ها، تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن در جریان خون افزایش می‌یابد. سطح اکسیژن بالا می‌رود و دی‌اکسید کربن پایین می‌آید.

میزان متابولیسم در بدن تحریک می‌شود که سبب رفع سموم بدن می‌شود. همچنین حرکت سریع و تنظیم دیافراگم سیستم احشایی را تحریک می‌کند و تمام دستگاه را ماساژ می‌دهد، بنابراین در رفع کم‌کاری دستگاه گوارش و بهبود آن موثر است.

دم آهنگری نیروی مقاومت در برابر سرماخوردگی و ترشح خلط را افزایش می‌دهد و سبب درمان سینوزیت می‌شود. سامانا وایو را فعال می‌کند و در هنگامی که تنفس با سرعت انجام می‌شود، زمینه برخورد و واکنش پرانا وایو و آپانا وایو را آماده ساخته، سبب ذخیره پرانا در انبار پرانا (شبکه خورشیدی) می‌شود و تحریک کلی در بدن پرانیک به وجود می‌آورد.

حبس دم، جذب اکسیژن و دفع دی‌اکسید کربن را بالا برده، با توسعه گنجایش جذب پرانا، زمینه‌ساز ایجاد وضعیت حبس دم خود به خودی (که غالباً در حالت مراقبه کامل و سامادهی رخ می‌دهد) می‌گردد.

علاوه بر آن، دم آهنگری از تمرینات بیداری کندالینی است و یک تمرین مقدماتی برای مهارت در تنفس نادی شودانا می‌باشد.

محدودیت‌ها: در جریان فشار خون بالا، زخم معده، فتق و بیماری‌های قلبی تمرین دم آهنگری نمی‌شود. دم آهنگری نباید در طریق نادرست و هنگام افسردگی انجام شود. تمرین باید در نهایت راحتی و وانهادگی بدن انجام شود. اشخاصی که به ناراحتی‌های دستگاه تنفس مانند آسم و یا برونشیت دچار هستند باید دم آهنگری را زیر نظر راهنما تمرین کنند.

ج. درخشش مغز^۱

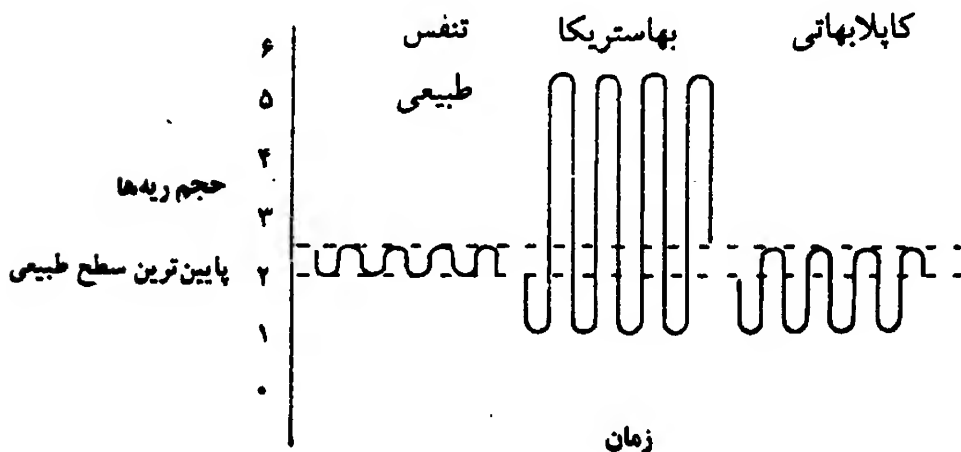
کاپلا بهاتی واژه‌ای است مرکب از کاپلا به معنی مجسمه و بهاتی به معانی روشنایی، درک و دانش. این تمرین، مراکز مسؤول درک و بصیرت را در مغز قوت می‌بخشد و ظرفیت می‌کند.

کاپلا به معنی پیشانی هم آمده است و این تمرین قسمت جلوی مغز را پاکسازی

می‌کند و به همین مناسبت جزء تمرینات نظامی منظور شده است. این تمرین از دم‌آهنگری پراتایاما آسانتر است، اما اختلاف مهمی بین آن دو وجود دارد. در تمرین دم‌آهنگری قدرت هم در بازدم و هم در دم به کار گرفته می‌شود که سبب انقباض و انبساط در ناحیه سینه، بالا و پایین حجم در حال استراحت می‌شود. اما در درخشش مغز تنها بازدم با فشار انجام می‌شود که حجم سینه را کاهش می‌دهد، در حالی که دم به صورت یک عمل بازگشتی به حالت اول عمل می‌کند و غیرفعال است. درخشش مغز جریان تنفس را معکوس می‌کند و بازدم را فعال می‌نماید. این عمل در برگشت دم را فعال می‌نماید. (در تنفس معمولی دم فعال است و بازدم غیرفعال) در جریان معکوس شدن تنفس در درخشش مغز فشار کامل بر پایستترین سطح ریه‌ها است و بازدم در این تمرین به افزایش حجم ریه‌ها کمک می‌کند. در مجموع مرکز مغزی که تنفس طبیعی را کنترل می‌کند، ورزش داده می‌شود و مهارت لازم برای انجام سایر تمرینات به وجود می‌آید.

جدول ۳: حجم ریه‌ها و انواع دم و بازدم در درخشش مغز و دم‌آهنگری

نوع تنفس	دم	بازدم	حجم شش‌ها
تنفس طبیعی	فعال	غیرفعال	افزایش و کاهش در محدوده حجم پایه ریه‌ها
درخشش مغز	غیرفعال	فعال	کاهش از محدوده حجم پایه و افزایش تا سطح حجم پایه ریه‌ها
دم‌آهنگری	فعال	فعال	افزایش و کاهش بیش از محدوده حجم پایدار ریه‌ها



از دیدگاه پنج پرانا، پراناوایو (پرانای فعال) و آپاناوایو (پرانای غیرفعال) معکوس می‌شوند و سامانا وایو به نیروی روانی تبدیل می‌گردد. مفهوم این عمل آن است که فعال کردن یا به حرکت درآوردن دوباره‌ای تجربه می‌شود که در اثنای تمرین درخشش مغز حاصل می‌گردد. در این حالت به وسیله تمام تنفس نیروی قدرتمندی خلق می‌شود که اودیاناوایو را در سر و پشت که به همین نام نامیده شده‌اند تحریک و حفظ می‌نماید.

وضعیت

وضعیت مناسب این تمرین، وضعیت استاد یا نیلوفر است، دست‌ها باید در چین یا گیان‌مودرا روی زانو‌ها باشند.

مراحل تمرین

درخشش مغز چهار مرحله دارد. هر مرحله نیاز به پیدا کردن مهارت دارد، به طوری که به راحتی و بدون کوشش انجام شود. قبل از مهارت در یک مرحله نباید به مرحله بعدی پرداخت. قفل‌های چانه، شکم و عجان و همچنین حبس دم، باید از قبل تمرین شده باشند.

روش ۴

مرحله ۱: روش درخشش مغز

در یک وضعیت تمرینی بنشینید؛ بدن و تنفس را استوار کنید؛ چشم‌ها را ببندید؛ برای چند دقیقه اجازه دهید تنفس آزادانه به داخل ریه‌ها جریان پیدا کند و سپس را درخشش مغز شروع کنید.

با بستن دهان، تنفس از سوراخ‌های بینی انجام می‌شود و در حین تمرین، دم خود به خودی و از طیب خاطر است. سرعت هر تنفس دو ثانیه است و تعداد دورها ده تنفس. با پایان یافتن این تنفس برای یک دقیقه یا بیشتر آرام بنشینید. بعد از آنکه تنفس طبیعی شد، دور بعدی را شروع کنید و آن را تا پنج دور تکرار کنید. موقعی که در این اندازه بصیر شدید، تنفس‌ها را برای هر دقیقه تا بیست شماره افزایش دهید.

مرحله ۲: درخشش مغز با حبس دم

مانند حالت اول بیست تنفس درخشش مغز انجام دهید. بعد از پایان بازدم آخر، شش‌ها را به طور کامل تخلیه کنید. با کشیدن دم عمیق و تا زمانی که می‌توانید تنفس بکشید، و حبس دم درونی را انجام دهید، سپس بازدم را انجام دهید و برای لحظاتی آرام باقی بمانید تا تنفس طبیعی شود. آنگاه دور بعدی را شروع نمائید و تمرین را به این نحو تا پنج دور تکرار کنید.

مرحله ۳: درخشش مغز با حبس دم و قفل چانه و عجان

مرحله ۲ را تکرار کنید و در اثناء حبس دم، قفل چانه و عجان را تمرین کنید. فشار به بدن وارد نکنید. شماره‌های تنفس را در هر دور تا سی تنفس افزایش دهید. و سپس به چهل برسانید و تمرین را تا ده دور تکرار کنید.

مرحله ۴: درخشش مغز با حبس دم بیرونی و قفل بزرگ

سی تنفس درخشش مغز انجام دهید. بعد از پایان تنفس‌ها و بازدم آخر، دم و بازدم کامل انجام دهید، آنگاه حبس دم کنید و قفل چانه و بعد قفل شکم و در آخر قفل عجان را تشکیل دهید. حبس تنفس را حفظ کنید و چرخش آگاهی را بین چاکراهای مولاداهارا، مانی‌پورا و ویشودهی شروع کنید. بعد قفل‌ها را رها کنید و تنفس بکشید. ترتیب رها کردن قفل‌ها، اول قفل عجان بعد شکم و در آخر قفل چانه است. قبل از شروع دور دوم برای مدتی به بدن استراحت دهید تا تنفس طبیعی شود.

در زمانی طولانی و به تدریج تعداد تنفس‌ها را تا شماره صد افزایش دهید. این افزایش باید تحت نظارت مستقیم راهنما انجام گیرد.

فواید: درخشش مغز با خارج کردن دی‌اکسید کربن خون، تمام بدن را پاکسازی می‌کند و همزمان جذب اکسیژن خون را افزایش می‌دهد. در کل تأثیر یک تمرین نظافتی را دارد که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد.

افزایش نسبت سوخت و ساز بدن و اکسیژن، تأثیر روی بیدار کردن مغز و حذف افکار افراطی دارد. تمرینی مؤثر برای آسم، برونشیت و سل است.

محدودیت‌ها: افراد مبتلا به فشار خون، فتق و سرگیجه نباید این تمرین را انجام

دهند اگر در حین تمرین با مشکل برخورد کردند، باید تمرین خود را با معلم یوگا چک کنند.

سورپا یهدا^۱ پرانایا = نفوذ در پنگالا

سورپا به معنی خورشید است و در اینجا به پنگالا اشاره دارد. تمرین نفوذ در پنگالا از تمرین نفوذ در آیدا آساتر است، مگر آنکه شما نیروی مخالف را تحریک کنید. یا تنفس در سوراخ راست یعنی نیمکره سمت چپ مغز را فعال نمائید. تا پنگالا بیدار شود. این تمرین نیرومند است و باید تحت نظر راهنما یاد گرفته شود تا تأثیرات آن کنترل شود.

مرحله ۱

خود را برای تمرین آماده کنید. سوراخ سمت چپ بینی را ببندید و از سوراخ سمت راست یک دم عمیق انجام دهید. در پایان دم، سوراخ هر دو بینی را ببندید و نفس را در درون شش‌ها نگاه دارید. سر را پایین آورید و قفل چانه را انجام دهید. تنها وقتی که سر راست شد باید بازدم عمیق و آهسته از سوراخ سمت چپ صورت گیرد. این وضعیت را به همین نحو، دم از سوراخ سمت راست و بازدم از سوراخ سمت چپ تکرار کنید. در ابتدا تمرین را با ده دور آغاز کنید و به تدریج تنفس‌ها را در دم و بازدم افزایش دهید.

مرحله ۲

مرحله ۱ را در نسبت ۱:۱:۱ اجرا کنید؛ تدریجاً نسبت را به ۲:۲:۱ و ۱:۴:۱ برسانید.

مرحله ۳

حالت مرحله ۲ را تکرار کنید و زمان دم و حبس دم و خیره شدن به مرکز بین دو ابرو را به تمرین اضافه کنید.

فواید: تمام اتصال‌های سخت با نادای پنگالا مانند برون‌گرایی را فعال می‌کند. با این

تمرین به وسیله تحریک حرارت فیزیکی افکار به دنیای خارج رسوخ می‌کنند؛ از این رو برای تمام اشخاصی که ارتباط با دنیای خارج را مشکل می‌بینند کمک موثری است. محدودیت‌ها: حداکثر نیم ساعت تمرین شود. در غیراین صورت در چرخه تنفس نامنظمی ایجاد می‌شود.

سوریا انگا^۱ پرانا یاما = تمرین اختصاصی پنگالا

این تمرین از تمرین قبلی ساده‌تر است و تنها به تحریک پنگالا اختصاص دارد. انگا در اینجا به معنی طریق و راه است. و سوریا انگا پرانا ما از سیستم نادای‌ها تنها به پنگالا ارتباط می‌یابد. تمام فواید و محدودیت‌هایش مانند تمرین قبلی است.

روش

این تمرین همان تمرین سوریا یهدا است، با این تفاوت که دم و بازدم تنها از سوراخ سمت راست بینی انجام می‌شود. تمرین را همان‌گونه که برای سوریا یهدا شرح داده شد، انجام دهید. تذکر: نام دیگر این تمرین سوریا یهدا پرانا یاما است.

ه. پلاوینی^۲ پرانا یاما = بلع هوا

پلاوانا به معنی شناور شدن است و گفته می‌شود که شما را قادر می‌سازد که روی آب شناور شوید. یک روش غیر معمول است که به طور عمومی به کار گرفته نمی‌شود. شبیه تمرین نظافتی و آستارا دهوتی^۳ است جز آنکه شما باید هوا را در درون نگاه دارید. در هاتارات ناوالی به نام بهوجانگینی^۴ مودرا شناخته شده است.

در یک وضعیت مراقبه بنشینید و خود را برای تمرین آماده کنید. دم را از سوراخ‌های بینی انجام دهید و هوا را بلع کنید و از گلو پایین دهید، همان‌گونه که آب و غذا را بلع می‌کنید تمرین را هوشیارانه پنج بار تکرار کنید و از ماندن هوا در درون بدن اطمینان پیدا کنید و آن را حداکثر برای سه دور تکرار کنید. زمانی که در این حالت حبس دم می‌کنید

1. Surya anga
3. vtsara dhaut

2. plavini
4. bhujangini

نباید حرکت یا تکانی وجود داشته باشد یا تنفس قطع گردد.

توالی:

بعد از وضعیت‌های یوگا، تمرینات تنفسی بدون قطع تنفس می‌تواند انجام شود. در پایان وضعیت‌های معکوس این تمرین عمل می‌شود، اما تنفس در مسیر خودش شدت می‌یابد و از مقعد خارج می‌شود. معمولاً از پاشینی^۱ موردرا برای این تمرین استفاده می‌کنند. ضمناً اگر روزه هستید می‌توانید در طول روز تمرین را انجام دهید.

قواید: به دفع گاز و اسید معده کمک می‌کند. احساس گرسنگی و تشنگی را هنگام روزه داشتن تسکین می‌دهد. یوگی‌ها برای غلبه بر گرسنگی و تشنگی هنگام سامادهی از این تمرین استفاده می‌کنند.





کنترل تنفس برای کودکان

کودکان، معصوم و انعطاف پذیرند و واقعیت‌ها را باور می‌کنند اما نیاز به آموزش دارند. بهتر است قبل از هر شروعی فرهنگ زندگی روحی موجود در یوگای درست به آنها آموخته شود.

پارام هامسا ساتیاناندا

قانون کلی این است که کودکان به تمرینات تنفسی نیاز ندارند مگر تمرین ساده تنفس خورشیدی. موقع شکل‌گیری اندام، حبس دم می‌تواند موجب غیرعادی بودن قفسه سینه بشود. آنچه که مهم است درک صحیح از نفس کشیدن درست، انجام تمرینات زیاد همراه با هوای تازه و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی است.

تمرین منظم تنفس خورشیدی ساده بر ترشح هورمون‌ها به ویژه هورمون‌های غده صنوبری که در رشد کودک بسیار مهم است، تأثیر می‌گذارد. این مراقبت حافظ رشد فیزیکی و بلوغ روحی است و بحران هیجانی وابسته به ساختار روان را که اغلب در سن بلوغ اتفاق می‌افتد منع می‌کند. جز این تمرین، کودکان را به تمرین دیگر نیاز نیست.

اگرچه کودکان می‌توانند تنفس صحیح و کنترل تنفس را بیاموزند؛ به عنوان مثال طریق تنفس از سوراخ‌های بینی و غالب ساختن دیافراگم با تنفس‌های کم‌عمق. اغلب کودکان به علت گرفتگی سوراخ‌های بینی عادت دارند از دهان نفس بکشند. این امر برای کودک نامطلوب است؛ زیرا که فرد را به کاهش مقاومت در برابر بیماری‌های ریوی هدایت می‌کند و کمک به توسعه فقر فیزیکی و روانی و عدم تمرکز می‌نماید. فراموشی و ضعف بینایی از عوارض دیگر آن است. این افراد می‌توانند با نظافت بینی، رژیم غذایی و

تمرینات خوب نظامتی در رفع مشکل تنفسی خود اقدام کنند. اگر والدین آنها به تمرینات تنفسی مشغول باشند، سود حاصل از تمرین به کودکان می‌رسد و آنها را برای اصلاح تنفس خود جلب می‌کند.

الف. سن مطلوب برای تمرین کنترل تنفس

از عصر وداها تا به امروز رسم براین است که کودکان پسر و دختر را از سن هفت سالگی به تمرین سلام بر خورشید، و تنفس خورشیدی ساده ذکر ویژه تعلیم می‌دهند و اعتقاد براین است که تحت این تعلیم تعادل فیزیکی و روانی در کودکان برقرار می‌شود و توسعه روحی می‌یابند.

گفته می‌شود که افزایش کیسه‌های هوایی تا سن هشت سالگی است بعد از این سن افزایش تنها در اندازه کیسه‌های هوایی وجود دارد و تعداد آنها زیاد نمی‌شود. این یک نظر پزشکی است، که براساس آن سن مطلوب را سن هشت سالگی می‌دانند و بهترین زمان برای شروع و دخالت دادن تمرینات تنفسی در زندگی عادی است. در این روش مکانیسم قلب و تنفس به طور منظم ورزش داده می‌شود و در سطح بالایی، از نیروی زیست و قدرت تحمل در سطوح مختلف زندگی مراقبت می‌شود.

از سن چهارده سالگی به بعد سایر تمرینات کنترل تنفس می‌توانند شروع شوند. در سن هجده سالگی می‌توان به تمام تکنیک‌ها پرداخت و به تدریج آنها را آموخت و عمل کرد.

ب. تنفس خورشیدی معمول برای کودکان

با وجودی که تنفس خورشیدی برای پیشرفت کودکان بسیار مفید است، معذالک بسیاری از آنها با این تمرین مشکل دارند. نزدیک نیمی از دانش‌آموزان هر کلاس قادر به انجام تنفس خورشیدی نیستند، این امر به علت بسته شدن یکی از سوراخ‌های بینی هنگام سرماخوردگی است. یکی از طرق تسلط بر این مشکل استفاده از روش تنفس خورشیدی است. به‌کارگیری دست‌ها، بازوها و ساق پاها در اثنای تمرین و

همچنین استفاده از موسیقی به سبک نواختن موسیقی در کلاس‌ها^۱ به انجام این تمرین کمک می‌کند.

تنوع ۱: استفاده از انگشتان دست

در یک وضعیت راحت بنشینید و دست‌ها را روی زانوهای بگذارید. از سوراخ‌های بینی یک نفس عمیق بکشید و همزمان انگشتان اشاره هر دو دست را بالا بیاورید. بازدم را انجام دهید و تجسم کنید که هوا تنها از سوراخ راست بینی خارج می‌شود و همزمان انگشت اشاره دست راست را پایین بیاورید. در تنفس بعدی کوشش کنید که تجسم کنید هوا تنها از سوراخ راست بینی وارد شش‌ها می‌شود و دوباره انگشت اشاره دست راست را همزمان با دم بالا بیاورید. بعد احساس کنید که هوا از سوراخ سمت چپ بینی خارج می‌شود و همزمان انگشت دست چپ را پایین بیاورید. در تنفس بعدی احساس کنید که تنها از سوراخ سمت چپ بینی نفس می‌کشید و همزمان انگشت اشاره دست چپ را پایین آورید. این وضعیت را تا جایی که وقت دارید و احساس راحتی می‌کنید، ادامه دهید و تجسم کنید که هوا از یک سوراخ بینی وارد می‌شود و از سوراخ دیگر بینی خارج می‌گردد و همزمان با انگشتان دست‌ها تنفس را در ورود و خروج همراهی می‌کنند.

تنوع ۲: استفاده از بازوها

این حالت مانند حالت قبل و به همان ترتیب انجام می‌شود، با این اختلاف که به جای همراهی انگشتان دست با دم و بازدم بازوها بالا و پایین می‌روند.

تنوع ۳: استفاده از ساق پاها

روی شکم مانند وضعیت کبرا بخوابید. آرنج‌ها را روی زمین و چانه را روی دست‌ها قرار دهید. نفس عمیق بکشید و همزمان ساق پاها را بالا ببرید. همچنان‌که بازدم را انجام می‌دهید، تصور کنید که هوا از سوراخ راست بینی خارج می‌شود و ساق پای راست را پایین آورید و روی زمین بگذارید. در تنفس بعدی احساس کنید که هوا از سوراخ راست

۱. در کلاسهای آموزشی به ویژه کلاسهای تعلیم برگا در شرق از روشهای خاصی استفاده می‌شود که برای دیگران تا حدودی غریب به نظر می‌آید.

بینی وارد بدن می‌شود و دوباره همزمان با دم، ساق پای راست را بالا ببرید. بازدم را انجام دهید و احساس کنید هوا از سوراخ چپ بینی خارج می‌شود و پای چپ را روی زمین بیاورید. از سوراخ چپ بینی تنفس کنید و دوباره ساق پای چپ را بلند کنید. تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید این تمرین را ادامه دهید.

ج. توسعه دادن آگاهی از تنفس با تجسم

برای افزایش آگاهی از تنفس در کودکان و کمک به توسعه کیفیت تجسم سازی، تنفس با تصور تنفس به کار گرفته می‌شود. تمرینات ذیل در این خصوص توصیه شده‌اند.

تنفس شکمی

از کودکان بخواهید که به پشت روی زمین دراز کشند و یک قایق کاغذی را روی شکمشان قرار دهند. به آنها تفهیم کنید که هنگام تنفس موجی در سطح شکم ایجاد می‌شود به این طریق که وقتی هوا را به داخل می‌کشید، سطح شکم با آن امواج بالا می‌آید و پهن می‌شود و وقتی هوا را خارج می‌کنید این سطح فرو می‌نشیند. آنها می‌توانند با تنفس عمیق این سطح موج را بالا رفتن و پایین آمدن قایق کاغذی، مثل اینکه قایق روی آب است، مشاهده کنند. با این طریق کودکان آگاهی از تنفس شکمی را بسط می‌دهند و آگاه می‌شوند از حرکت تنفس که در حالت عادی بدون آگاهی فرد انجام می‌شود.

تنفس زنبوری

موقعی که کودکان درباره تنفس عمیق سؤال می‌کنند، توجه آنها به تنفس خفیف از بینی است. باید آنها را به کشیدن نفس عمیق تشویق کرد. کودکان باید یاد گیرند که بازدم آهسته و طولانی انجام دهند و بتوانند روش تنفس زنبوری را به کار گیرند. به آنها یاد بدهید صدایی که تصور کنند یک زنبور سیاه هستند و هنگام بازدم یک صدای وزوز مانند صدای زنبور از خود ایجاد می‌کنند و تمام وقت به این صدا که از مرکز مغز است گوش می‌دهند که با توجه و توسعه هوشیاری شنیده می‌شود. به این طریق کودکان با تمرین پیوند پیدا می‌کنند؛ زیرا که ایجاد صدا را دوست دارند.

درخت در حال رشد

در آموزش تنفس صحیح، شما یادآور می‌شوید که تنفس در سه شاخه اصلی از بدن رخ می‌دهد. برای پیدا کردن این سه مکان ما سه صدای ویژه می‌سازیم. و همزمان مانند رشد یک درخت حرکت می‌کنیم. ابتدا بدن خود را یک درخت کوچک تصور می‌کنیم و بعد آن را از نظر طولی و عرضی رشد می‌دهیم که سبب می‌شود شاخه‌های آن رشد کنند و به آسمان کشیده شوند. برای پیدا کردن اولین مکان تنفس ما صدایی را به صورت «آآ» مثل صدای ماشینی از خود می‌سازیم و برای دومین مکان صدای «اواو» را می‌سازیم و برای سومین مکان، صدای «ای‌ای» را می‌سازیم.

روی زمین بنشینید و با خمیده کردن خود سعی کنید که قوز کنید و تصور کنید که درخت کوچکی در جنگل هستید، یک دم عمیق بکشید و همچنان‌که بازدم را انجام می‌دهید، احساس کنید که صدای آآ از پایین‌ترین قسمت درخت، سطح شکم، بالا می‌آید. بعد راست بایستید و کف دست‌ها را روی هم بگذارید و آنها را (مقابل قفسه سینه نگاه دارید. نفس عمیق دیگری بکشید و هنگام بازدم آهنگ اواو را که از قفسه سینه بلند می‌شود، احساس کنید. بعد روی پنجه‌های پا بایستید و دست‌ها را بالای سر بکشید و تصور کنید که دست‌های شما شاخه‌های درخت هستند و انگشتان بزرگ‌هایی که با نسیم هوا در حرکت‌اند. تنفس طولانی انجام دهید و تا آنجا که می‌توانید بازدم را با آهنگ انجام دهید و احساس کنید که صدا از یک قفسه استخوانی در سینه بالا می‌آید حالا یک دم عمیق بکشید و هنگام بازدم صدای آ اواو را کش‌دار تقلید کنید، مثل اینکه دوباره برمی‌گردید به زمین و تصور کنید برگی افتاده بر زمین هستید. برای لحظه‌ای قبل از شروع مرتبه دوم استراحت کنید و دوباره درخت را با صداهای مختلف رشد دهید. رشد درخت را تا پنج بار تکرار کنید.

بینی قرمز و آبی

روی صندلی و یا زمین بنشینید، چشم‌ها را ببندید و بینی خود را در برابر چشم‌های بسته تصور کنید. تنفس خود را در سوراخ‌های بینی در ورود و خروج هوا تماشا کنید. احساس کنید که هوا از هر دو سوراخ بینی وارد و از هر دوی آنها خارج می‌شود. احساس کنید که هوا موقع ورود سرد است و هنگام خروج از سوراخ‌های بینی گرم. این سردی به علت آن است که هوا از شش نیست و علت گرمی آن است که بازدم از شش‌ها است. حالا کوشش کنید تصور کنید هنگام دم هوای سرد وارد بدن می‌شود و هنگام بازدم

بینی وارد بدن می‌شود و دوباره همزمان با دم، ساق پای راست را بالا ببرید. بازدم را انجام دهید و احساس کنید هوا از سوراخ چپ بینی خارج می‌شود و پای چپ را روی زمین بیاورید. از سوراخ چپ بینی تنفس کنید و دوباره ساق پای چپ را بلند کنید. تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید این تمرین را ادامه دهید.

ج. توسعه دادن آگاهی از تنفس با تجسم

برای افزایش آگاهی از تنفس در کودکان و کمک به توسعه کیفیت تجسم‌سازی، تنفس با تصور تنفس به کار گرفته می‌شود. تمرینات ذیل در این خصوص توصیه شده‌اند.

تنفس شکمی

از کودکان بخواهید که به پشت روی زمین دراز کشند و یک قایق کاغذی را روی شکمشان قرار دهند. به آنها تفهیم کنید که هنگام تنفس موجی در سطح شکم ایجاد می‌شود به این طریق که وقتی هوا را به داخل می‌کشید، سطح شکم با آن امواج بالا می‌آید و پهن می‌شود و وقتی هوا را خارج می‌کنید این سطح فرو می‌نشیند. آنها می‌توانند با تنفس عمیق این سطح موج را با بالا رفتن و پایین آمدن قایق کاغذی، مثل اینکه قایق روی آب است، مشاهده کنند. با این طریق کودکان آگاهی از تنفس شکمی را بسط می‌دهند و آگاه می‌شوند از حرکت تنفس که در حالت عادی بدون آگاهی فرد انجام می‌شود.

تنفس زنبوری

موقعی که کودکان درباره تنفس عمیق سؤال می‌کنند، توجه آنها به تنفس خفیف از بینی است. باید آنها را به کشیدن نفس عمیق تشویق کرد. کودکان باید یادگیرند که بازدم آهسته و طولانی انجام دهند و بتوانند روش تنفس زنبوری را به کار گیرند. به آنها یاد بدهید صدایی که تصور کنند یک زنبور سیاه هستند و هنگام بازدم یک صدای وزوز مانند صدای زنبور از خود ایجاد می‌کنند و تمام وقت به این صدا که از مرکز مغز است گوش می‌دهند که با توجه و توسعه هوشیاری شنیده می‌شود. به این طریق کودکان با تمرین پیوند پیدا می‌کنند؛ زیرا که ایجاد صدا را دوست دارند.

درخت در حال رشد

در آموزش تنفس صحیح، شما یادآور می‌شوید که تنفس در سه شاخه اصلی از بدن رخ می‌دهد. برای پیدا کردن این سه مکان ما سه صدای ویژه می‌سازیم. و همزمان مانند رشد یک درخت حرکت می‌کنیم. ابتدا بدن خود را یک درخت کوچک تصور می‌کنیم و بعد آن را از نظر طولی و عرضی رشد می‌دهیم که سبب می‌شود شاخه‌های آن رشد کنند و به آسمان کشیده شوند. برای پیدا کردن اولین مکان تنفس ما صدایی را به صورت «آآ» مثل صدای ماشینی از خود می‌سازیم و برای دومین مکان صدای «اواو» را می‌سازیم و برای سومین مکان، صدای «ای‌ای» را می‌سازیم.

روی زمین بنشینید و با خمیده کردن خود سعی کنید که قوز کنید و تصور کنید که درخت کوچکی در جنگل هستید، یک دم عمیق بکشید و همچنان که بازدم را انجام می‌دهید، احساس کنید که صدای آآ از پایین‌ترین قسمت درخت، سطح شکم، بالا می‌آید. بعد راست بایستید و کف دست‌ها را روی هم بگذارید و آنها را (مقابل قفسه سینه نگاه دارید. نفس عمیق دیگری بکشید و هنگام بازدم آهنگ اواو را که از قفسه سینه بلند می‌شود، احساس کنید. بعد روی پنجه‌های پا بایستید و دست‌ها را بالای سر بکشید و تصور کنید که دست‌های شما شاخه‌های درخت هستند و انگشتان بزرگ‌هایی که با نسیم هوا در حرکت‌اند. تنفس طولانی انجام دهید و تا آنجا که می‌توانید بازدم را با آهنگ انجام دهید و احساس کنید که صدا از یک قفسه استخوانی در سینه بالا می‌آید حالا یک دم عمیق بکشید و هنگام بازدم صدای آ اواو را کش‌دار تقلید کنید، مثل اینکه دوباره برمی‌گردید به زمین و تصور کنید برگی افتاده بر زمین هستید. برای لحظه‌ای قبل از شروع مرتبه دوم استراحت کنید و دوباره درخت را با صداهای مختلف رشد دهید. رشد درخت را تا پنج بار تکرار کنید.

بینی قرمز و آبی

روی صندلی و یا زمین بنشینید، چشم‌ها را ببندید و بینی خود را در برابر چشم‌های بسته تصور کنید. تنفس خود را در سوراخ‌های بینی در ورود و خروج هوا تماشا کنید. احساس کنید که هوا از هر دو سوراخ بینی وارد و از هر دوی آنها خارج می‌شود. احساس کنید که هوا موقع ورود سرد است و هنگام خروج از سوراخ‌های بینی گرم. این سردی به علت آن است که هوا از شش نیست و علت گرمی آن است که بازدم از شش‌ها است. حالا کوشش کنید تصور کنید هنگام دم هوای سرد وارد بدن می‌شود و هنگام بازدم

هوای گرم از سوراخ‌های بینی خارج می‌گردد. زمانی که هوا سرد است، رنگ آبی دارد و زمانی که گرم است، رنگ قرمز. کوشش کنید که تصور رنگ آبی و هوای سرد را در سوراخ راست بینی احساس کنید. موقعی که شما این هوا را به مرکز بین دو ابرو می‌برید، بینی شما آبی می‌شود. تصور کنید که بازدم گرم و قرمز رنگ است. مشاهده کنید هوای قرمز از سوراخ‌های بینی شما خارج می‌شود و بینی شما قرمز می‌شود. تمرین را در ورود و خروج هوای آبی و قرمز تصور کنید و احساس کنید بینی شما به طور متناوب آبی و قرمز می‌شود.

شکل ضربدر^۱

در حالت شاو آسانا روی زمین دراز بکشید و پاها را از هم جدا نگاه دارید. دست‌ها را بالای سر روی زمین بگذارید و حدود سی سانتیمتر از هم جدا کنید. کف دست‌ها به سمت بالا باشد، مطمئن شوید که بدن کاملاً راحت است و تنش ندارد. چشم‌ها را ببندید و تصور کنید هنگام دم تنفس شما از انگشت شست پای راست صعود می‌کند. کوشش کنید که شکل این معبر را در ذهن ترسیم کنید. از انگشت شست پای راست حرکت می‌کند و می‌آید به عضله نرم ساق پا و می‌رود به عضله ران پای راست.

از آنجا با گذشتن از شکم و قفسه سینه پر شانه چپ می‌رود و ادامه می‌یابد تا بازوی دست چپ و کف دست چپ و انگشتان. موقع بازدم احساس کنید و تجسم کنید معبری را که از انگشتان دست راست شروع می‌شود و از بازوی دست راست به شانه راست می‌رود، قفسه سینه و شکم را قطع می‌کند و به ران چپ می‌رود و از مسیر ساق پا به انگشت شست پای چپ می‌رسد. کوشش کنید حرکت تنفس را در دم و بازدم به صورت یک ضربدر بزرگ احساس یا تجسم کنید. بعد با چند تنفس طبیعی بدون آنکه تجسمی از شکلی داشته باشید، استراحت کنید. این یک دور است. تمرین را ده تا بیست دور تکرار کنید. شما می‌توانید با ده تنفس از انگشت شست پای چپ و بعد ده تنفس از انگشت شست پای راست تمرین را انجام دهید.

توجه: تمرین می‌تواند در حالت نشسته انجام شود و تنفس همین مسیر را طی کند. ■



وضعیت‌های مخصوص کنترل تنفس

«تنفس چیزی بیش از یک عمل فیزیکی ساده است. هر نفس اهمیت خود و پیام خاص خود را دارد. برای یک طالب روحی، تنفس وسیله‌ای است برای رسیدن به هدف غایی.»

پارام‌هامسا ساتیاناندا

در سیستم علمی / عملی یوگا وضعیت‌های زیادی برای انجام حرکات کنترل تنفس وجود دارد. از میان آنها چندین وضعیت تنها به تمرینات تنفسی اختصاص دارند. اگرچه تمام این وضعیت‌ها یک وجه مشترک دارند که عبارت است از: راست بودن ستون فقرات، گردن و سر یا در حالت نشستن، قفل بدن با زمین. اگر هر کدام از اینها رعایت نشود، تمرین زحمت ایجاد می‌کند.

الف. وضعیت‌های ایستاده

وضعیت‌های ایستاده در تمرینات حرکات کنترل تنفس معمول نیست؛ زیرا آنها نسبت به سایر تمرین‌ها سود کمتری دارند. تمرین در وضعیت ایستاده برای تکامل تنفس‌های عمیق نسبت به تنفس‌های شکمی به کار گرفته می‌شود. زمانی که نشستن یا دراز کشیدن برایتان مشکل است، می‌توانید از این تمرین‌ها برای حفظ تعادل در راست بودن و مستقیم کردن ستون فقرات استفاده نمایید.

روش

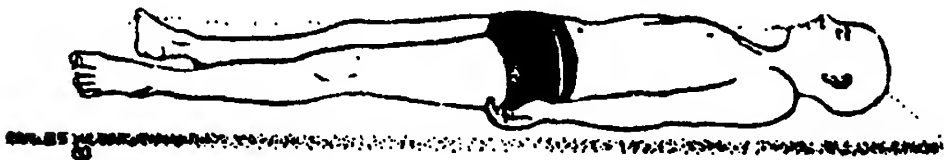
بایستید و پاها را هم عرض شانه‌ها از هم جدا نگاه دارید. این وضعیت، بهترین وضعیت برای ایجاد تعادل است. ناحیه لگن را میزان کنید، این ناحیه پایه تست‌های دیگر بدن را تشکیل می‌دهد، بنابراین در یک حالت مستقیم نگاه داشته می‌شود، نه خیلی به عقب یا جلو و نه به راست یا چپ متمایل می‌شود.

ستون فقرات راست دست‌ها در طرفین بدن یا جلوران آویزان باشد اگر تمایل داشته باشید چشم‌هایتان را باز نگاه دارید، به نقطه‌ای در برابر خود خیره شوید که به کنترل بدن کمک می‌کند. و اگر این حالت با چشم‌های بسته صورت گیرد؛ باید بدن در یک وضع درست و کنترل دقیق قرار گیرد.

زمانی که بدن به طور صحیح در وضعیت فوق قرار می‌گیرد، برای انجام هر تمرین کوشش زیادی لازم نیست. اگر بدن به طور صحیح در حالت ایستاده قرار گیرد، غیر از نگاه داشتن حالت مستقیم، تنش دیگری وجود ندارد. لذا، کوشش کنید که خط مستقیمی را در بدن تصور کنید. کل بدن را منقبض کنید، سر را روی تنه، تنه را روی ناحیه لگن و ناحیه لگن را روی ناحیه بالای ساق پاها، متعادل کنید. بعد زمانی که بدن و تنفس ثابت شدند تمرین اضافه را شروع کنید.

ب. وضعیت خوابیده - شاواسانا

وضعیت خوابیده یا شاواسانا را تمام پرتوجویان باید برای تجزیه تنفس صحیح در یک وضعیت راحت آموزش ببینند. این وضعیت به پرتوجو کمک می‌کند تا آگاهی به جریان تنفس را وسعت دهد. شاواسانا تمرین بسیار سودمندی برای تمام اعضای بدن است که هم شامل اعضای بیرونی و هم شامل اعضای درونی، مانند شکم، کبد، قلب، سیستم اعصاب و غیره می‌شود.



روش

به پشت روی زمین دراز بکشید و اطمینان حاصل کنید که پاها، تنه و سر در یک خط مستقیم قرار گرفته‌اند. پاها باید تقریباً ۴۵ سانتیمتر از هم جدا و انگشتان پا به سمت خارج باشند. دست‌ها در کنار بدن به فاصله ۱۵ سانتیمتر روی زمین قرار گیرند. انگشتان کمی از هم جدا و کف دست‌ها به سمت بالا باشند. چشم‌ها بسته شوند. تمرکز و وانهادگی خود به خودی هر عضو با آگاهی از هر قسمت بدن حاصل می‌شود. چرخش آگاهی از سر شروع می‌شود و به انگشتان پا ختم می‌گردد. بعد احساسی از وجود پرانا و بالا آمدن آن تجربه می‌شود؛ تنفس منظم می‌گردد و گاه حبس دم به وجود می‌آید، بدون آنکه کوشش و یا تمرکزی در این باره داشته باشید. وقتی چنین حالتی ایجاد شد، تمرین تنفسی شروع می‌گردد.

ج. وضعیت‌های نشسته



بدن برای راست نگه داشتن ستون فقرات، گردن و سر نیازمند استحکام است. تا بتواند تمرین‌ها را اجرا نماید. برای رفع این نیازمندی وضعیت‌های کلاسیک مراقبه مانند: نیلوفر، نیم نیلوفر، استاد و وضعیت رعده برای مردان و زنان بهترین هستند. تمام این آساناها مشروط بر اینکه صحیح انجام شوند در آزادی جریان تنفس مؤثرند. برای انجام تمرینات منظم و پیشرفته باید یکی از این وضعیت‌ها انتخاب شود. فواید و درستی اینها قبلاً با آزمایشات علمی مورد تأیید قرار گرفته است. افرادی که در انجام این وضعیت‌ها با مشکل بدنی مواجه‌اند، می‌توانند از وضعیت راحت استفاده کنند. اما در

نهایت باید در انجام یکی از این وضعیت‌ها مهارت لازم را کسب کنند؛ زیرا در وضعیت راحت، بدن تمایل به افتادن ناگهانی دارد. به جلو یا عقب یا طرفین کشیده می‌شود و به ناحیه شکم فشار وارد می‌آورد. این حالت نه تنها در وضعیت‌های دیگر دیده نمی‌شود، با وضعیت صحیح علاوه بر تنفس زیاد، تکانه‌های عصبی تحریک می‌شود و با تغییر بافت‌های روانی، پرانا بهبود می‌یابد و اصلاح می‌شود.

وضعیت‌های نشسته که برای تمرینات کنترل تنفس در نظر گرفته شده است، پایه‌ای استوار، مانند ناحیه لگنی برای ستون فقرات تهیه می‌کند.

موقعیت ستون فقرات، گردن و سر با ناحیه لگنی در ارتباط است. لگن برای ستون فقرات و ستون فقرات برای گردن و سر حایل می‌باشد. از طرفی لگن و اعضای بالای زانو با استقامت ساق پاها مربوط هستند براساس این ساختار، در وضعیت نشستن، قسمت بالایی باسن باید کمی به عقب برده شود، مثل اینکه فرد روی یک، برآمدگی نشسته است. اگر وضعیت نشستن درست نباشد تمایل تنزل برای پشت ایجاد می‌شود؛ زیرا که عالی‌ترین استحکام زمانی است که قسمت پایین ستون فقرات حایل کل تنه باشد و بتواند وانهادگی را در زمان زیادی حفظ نماید.

سر باید با تنه هماهنگ و متعادل باشد تا ماهیچه‌های مربوطه برحسب وظیفه‌ای که دارند، بتوانند راست بودن ستون فقرات و سر را حفظ کنند و آزادی جریان هوا را در نای تضمین نمایند. در تصویر ۱ شما ضعف زیادی را در قسمت پایینی ستون فقرات مشاهده می‌کنید که موجب فشار بر سطح شکم و ریه‌ها گردیده است و این به علت راست نبودن ستون فقرات است. در تصویر ۲ هماهنگی و تعادل را در تنه، گردن و سر مشاهده می‌کنید که تمام در یک مسیر راست قرار گرفته‌اند و از ساق پاها حمایت می‌شوند. این طریق نشستن امکان دارد که برای بعضی مشکل باشد. در این صورت قرار دادن یک بالش نازک زیر باسن می‌تواند در رفع مشکل مفید باشد؛ زیرا سبب می‌شود که قسمت پایین ستون فقرات، قسمت بالا را حمایت کند. نمونه این وضعیت در تصویر ۳ مشاهده می‌گردد. اغلب پرتوجویان به گذاشتن بالش نازک زیر باسن نیاز دارند و برای نشستن به مدت طولانی پذیرفته‌اند که از این وسیله استفاده نمایند.

برای رفع تنش عضلات دست‌ها، آرنج‌ها باید کمی خمیده باشند و در حالت یکی از مودرها روی زانو‌ها قرار گیرند یا به طور ساده استراحت داده شوند، خم شدن جزئی

آرنج‌ها تأثیر زیادی بر وانهادگی عضلات بازوها دارد. شکم و قفسه سینه نباید در طول تمرین منقبض باشند. شش‌ها و دیافراگم باید به آسانی قدرت انبساط و کنترل را بدون نیروی اضافی داشته باشند. نشستن روی زمین و تکیه دادن به دیوار برای مبتدی پذیرفته شده است، اما نباید این امر دایمی باشد. ستون فقرات باید راست باشد و دیوار حمایت کننده باشد که بدن به هیچ سمتی متمایل نگردد. وقتی روی زمین می‌نشینید و به دیوار تکیه می‌دهید باید مراقب باشید تمام قسمت پشت و شانه‌ها و سر و دیوار را لمس کنند. ساق پاها را هم می‌توانید مستقیم در جلو بدن روی زمین قرار دهید و هم می‌توانید آنها را در یک وضع مراقبه درهم جمع نمایید. اگر مبتدی از صندلی استفاده کند و روی صندلی بنشیند، باید از راست و مستقیم بودن تنه و ستون فقرات اطمینان حاصل نماید. افرادی که در انتخاب یک وضعیت راحت مشکل دارند، نیاز دارند که تمرینات دیگر یوگا را انجام دهند.

«او باید در یک مکان سفت و روی گلیم یا حصیر گیاهی، روی پوست بزکوهی یا پلنگ بنشیند، به سمت شمال یا مشرق، نادی‌ها را تصفیه کند. او باید پرنایاما را تمرین کند.» (گراند سام هیتا، درس ۵)

بهترین روش آموختن ساده نشستن بدون حمایت، تمرین کردن است. بدون حمایت پشت، هر کجا که هستید بنشینید، اما صحیح بنشینید، با ستون فقرات راست و در یک محیط آرام حتی برای یک دقیقه و این عمل را روزانه افزایش دهید. بعد از مدتی شما قادر خواهید شد که بدون حمایت دیوار یا صندلی یا چیز دیگر برای مدت لازم در وضعیت باقی بمانید.

انتخاب وضعیت نشستن قسمت بزرگی از تمرین است. وضعیتی برای نشستن کمال مطلوب است که در فضای سخت و مسطح باشد؛ مانند کف اتاق یا زمین. می‌توانید برای راحت نشستن از زیرانداز استفاده کنید. برحسب روش‌های قدیمی، مکان تمرین روحی باید نظیف باشد. پستی و بلندی مکان تفاوت نمی‌کند. بهتر است زمین با زیرانداز و یا پوست مار پوشانده شود.

وضعیت راحت

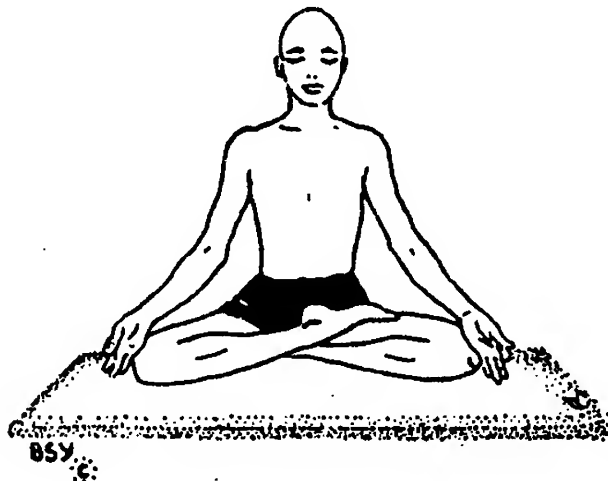


با پاهای مستقیم در جلوی بدن روی زمین بنشینید. پای راست را خم کرده، زیر پای چپ و پای چپ را خم کرده، زیر پای راست قرار دهید. دست‌ها را روی زانو‌ها بگذارید. ستون فقرات، گردن و سر را راست نگاه دارید.

تذکر: شما موقع تمرین می‌توانید از هر آسانایی استفاده کنید. وضعیت راحت نیاز بدن را برای راست ماندن و تمرین تنفسی صحیح حمایت نمی‌کند.

وضعیت نیم نیلوفر

با پاهای مستقیم جلوی بدن بنشینید. پای چپ را از زانو خم کنید و آن را کنار ران پای راست بگذارید. پای راست را از زانو خم کنید و آن را در قسمت بالای ران پای چپ قرار دهید. ستون فقرات، گردن و سر را راست نگاه دارید.



تذکر: این وضعیت نسبت به وضعیت راحت مطلوب‌تر است و می‌تواند تمرین‌کننده را برای نشستن در وضعیت نیلوفر یا سایر وضعیت‌های دیگر آماده کند. این وضعیت تا زمانی که مهارت در نشستن نیلوفر و استاد حاصل نشده، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وضعیت نیلوفر

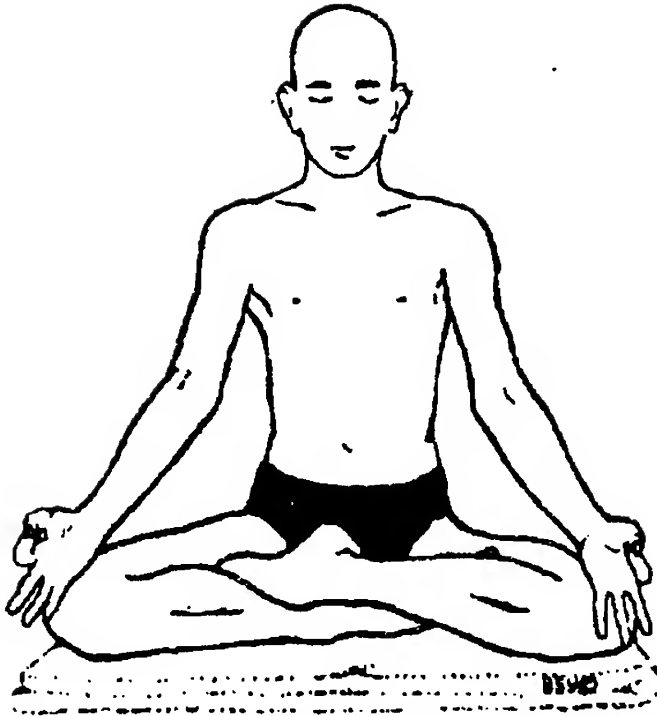


با پاهای مستقیم و کشیده در جلوی بدن روی زمین بنشینید. پاها را از زانو خم کنید و پاشنه هر پا را روی ران پای مخالف قرار دهید. کف پاها باید به سمت بالا باشد و پاشنه‌های پا استخوان لگن را لمس کند.

این آسانا نمی‌تواند بدن را برای ماندن طولانی در وضعیت حمایت کند. این وضعیت پیشرفته است و جریان خون و پرانا را دوباره در ساق‌های پا تجدید می‌کند؛ مدار انرژی را به حرکت در می‌آورد و آن را به مغز می‌رساند؛ مراکز عالی هوشیاری را تحریک می‌نماید. این آسانا تا زمانی که آمادگی کامل در ساق پاها ایجاد نشده، نباید مورد استفاده قرار گیرد.

تذکر: در این وضعیت ستون فقرات باید آنچنان راست باشد که گویی میله‌ای به زمین فرو کرده‌اید. یک بالش نازک یا پارچه ضخیم می‌تواند زیر کفل‌ها قرار گیرد.

وضعیت استاد (برای مردان)



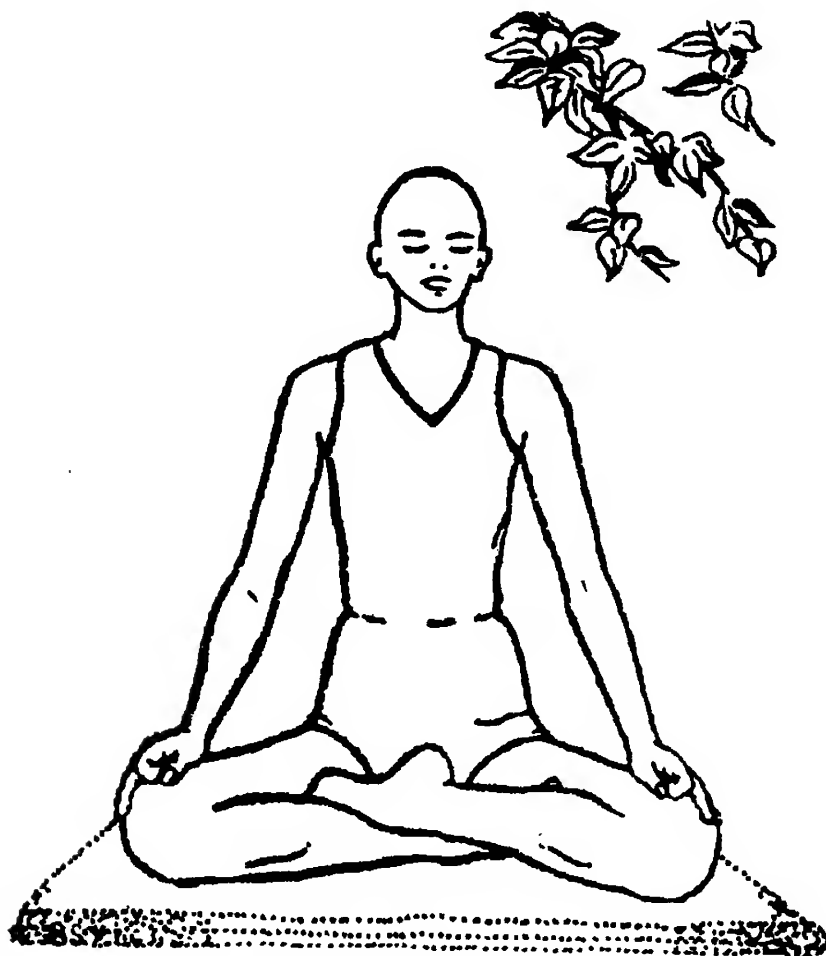
با پاهاى مستقیم و کشیده در جلوى بدن، روى زمین بنشینید. ساق پاى راست را خم کنید و پاشنه آن را مقابل ران پاى چپ قرار دهید. به طوری که پاشنه پا به ناحیه عجان (ناحیه بین اندام تناسلى و مقعد) فشار بیاورد.

پاى چپ را خم کنید و آن را بالای عضله ساق پاى راست قرار دهید. پاشنه پا باید مستقیم ناحیه استخوان عانه را لمس کند. انگشتان پا و سطح پا باید با فشار بین عضلات ران و ساق پا قرار گیرند. ممکن است که برای این حالت نیاز باشد که ساق پاى راست میزان شود، انگشتان پاى راست را بگیرید، تفاوت نمى کند از بالا یا پهلوى نرمه ساق پا، و آنها را به درون فضای بین ران چپ و نرمه ساق پا فشار دهید. در این صورت ساق پا با زانو ها و زمین قفل مى شوند و پاشنه پاى چپ روى پاشنه پاى راست قرار مى گیرد. ستون فقرات را راست کنید و محکم بنشینید مانند اینکه به زمین چسبیده اید. مى توانید این طریق نشستن را با هر پا تجربه کنید.

تذکر: این وضعیت هنگامی که شما به مدت طولانی در تمرین هستید مى تواند مورد استفاده قرار گیرد، به خصوص آنکه یک بالش نازک زیر باسن قرار گیرد. این یک

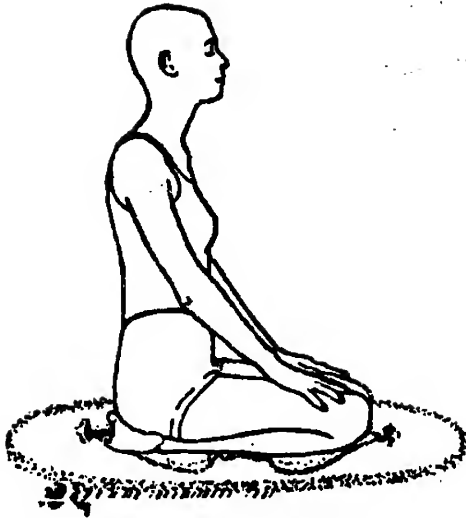
وضعیت نشستن فیزیکی و روانی است؛ در واقع یک اثر مثبت روی سیستم اعصاب دارد. ستون فقرات را برای زمان زیادی راست و محکم نگاه می‌دارد. خون و پرنای زیادی را به بالا می‌برد و به ناحیه عجان فشار می‌آورد و مولا باندا و واجرولی را تا اندازه‌ای شکل می‌دهد که دوباره نیروی جنسی را به منبع اصلیش برمی‌گرداند. این وضعیت بهترین نحوه نشستن برای تمرکز و تمرین تنفسی توصیه شده است.

وضعیت استاد برای بانوان



این وضعیت همانند وضعیت بالا است، با این تفاوت که پاشنه‌های پا که در جهت مخالف روی هم قرار گرفته‌اند، دهانه‌ن واژن را می‌پوشانند و بر آن فشار وارد می‌کنند.

وضعیت رعد و برق^۱

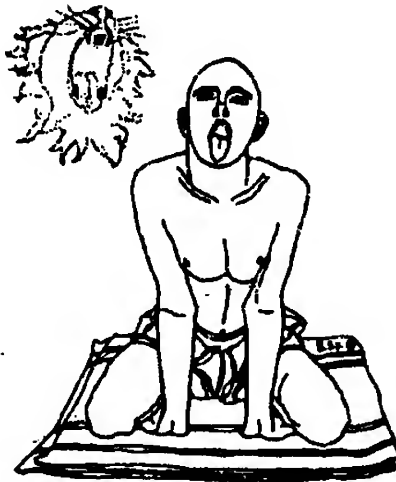


روی زانو‌ها بنشینید؛ انگشتان شست پناها باید در پشت بدن همدیگر را لمس کنند و زانو‌ها در کنار هم قرار گیرند. قسمت بالای کفل‌ها درون پاها قرار گیرند و پاشنه پاها در طرفین تهیگاه، کف دست‌ها را روی زانو‌ها قرار دهید.

تذکر: وضعیت رعد و برق به طور متناوب جریان خون، پرانا و تکانه‌های عصبی را در نواحی عجان و دستگاه تناسلی تحریک می‌کند.

این وضعیت برای تنفس شکمی کمال مطلوب است. برای اغلب مردم نشستن در این حالت مشکل است، با این وجود افراد مبتلا به سیاتیک باید برای تمرین کنترل تنفس از این وضعیت استفاده کنند.

وضعیت شیر



با زانوهای جدا از هم در حالت رعد و برق بنشینید و دست‌ها را بین پاها روی زمین قرار دهید. انگشتان هر دو دست باید به سمت داخل بدن باشند. به جلو خم شوید و بدن را روی دست‌ها وانهاده کنید. بازوها را مستقیم کنید. سر را کمی به عقب ببرید و دهان را

۱. Vajrasana = واجرسانا

باز کنید و زبان را کاملاً از دهان بیرون کنید.

وضعیت مهربان^۱



در وضعیت رعد و برق بنشینید و تا جایی که امکان دارد زانوها را از هم جدا نمایید. انگشتان شست پاها در پشت بدن همدیگر را لمس می‌کنند و پاها با زمین برخورد دارند. پاها را آن‌قدر از هم جدا کنید تا کفل‌ها روی زمین و ساق پاها دو طرفین ران‌ها قرار گیرند. سعی کنید زانوها را بیشتر از هم جدا کنید اما برای پاها ایجاد زحمت نکنید. کف دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. موقعی که بدن کاملاً وانهاده شد، خیره شدن به نوک بینی را شروع کنید.

وضعیت مجسمه^۲

بعد از انتخاب یک وضعیت ثابت و راحت، باید ثبات و آرامش آگاهانه تمرین شود. این خودش یک تمرین کامل است. اما باید قبل از هر تمرین تنفسی یا تمرکز، برای پنج دقیقه تمرین شود. این وضعیت به نام کایا استریام مشهور است. کایا به معنی بدن است و استریام به معنی ثابت و بی‌حرکت بودن. این تمرین آگاهی کامل از بی‌حرکتی مطلق و سکون بدن فیزیکی است.

این تمرین ثبوت تنفس را که قبل از شروع تمرین نیاز است نیز به وجود می‌آورد. اگر محیط کار، تحصیل یا وظایف خانه‌داری گردش پرانا را در بدن تسریع می‌کند که نتایج نامطلوبی در بدن به ویژه در صرف غذا دارد. به این جهت شما ناگزیر هستید که بنشینید

و به زحمت تنفس خود را میزان کنید و ناظر ضعف خود ناشی از پراکندگی ذهن باشید، اتفاقات روزانه اگرچه جزئی هم باشند، پراکندگی ذهن و ضعف را بر بدن تحمیل می‌کنند، افکار مغشوش و متلاطم چون کودکی سرکش هر لحظه به سویی روان‌اند و زمانی که می‌خواهید از قید آنها خلاصی یابید، و تمرکز می‌کنید، این تمایل شما را بیشتر و بیشتر به آنها آگاه می‌کند و حساسیت را فزونی می‌دهد. ما برای ثابت و آرام کردن ذهن ناگزیر هستیم که از روشی استفاده کنیم که یاری دهنده ما باشد. روشی که بتواند از عهده این مهم برآید. آگاهی از کل و جزء جزء اعضای بدن که در چرخش آگاهی در بدن ایجاد می‌شود و بدن را ثابت می‌کند و از حرکت باز می‌دارد ما را در این مهم یاری می‌دهد. زمانی که بدن سخت و بی‌حرکت شد، ذهن از هرزه‌گردی باز می‌ایستد و آرام می‌شود. اما باید توجه داشت که آگاهی باید کامل باشد و تصویر ذهنی، احساس و حتی تکرار ذهنی نام هر قسمت از بدن را شامل گردد. در این طریق است که ذهن آرام و آرامتر می‌شود و بدن را با سکون مطلق مواجه می‌سازد؛ ذهن در عمق بدن فراموش می‌شود و چرخش وارونه شروع می‌گردد. وقتی بدن آگاهی از خود و بیرون را از دست داد، آمادگی برای تمرینات عالی، از قبیل تمرینات کنترل تنفس و تمرکز را به دست می‌آورد.

روش

بدن را کاملاً وانهاده کنید، چرخش آگاهی را در میان بدن و ذهن شروع کنید، بدن و ذهن را وانهاده کنید. از درون بدن خود و وانهادگی آگاه شوید. آگاهی از بدن باید کلی و یکپارچه باشد. بی‌حرکتی بدن را شدت دهید و احساس کنید که بدن مانند یک درخت تنومند بلوط ساکن و بی‌حرکت است. احساس کنید که ریشه در زمین دارید. ریشه شما در عمق زمین است. کوشش کنید بدن بی‌حرکت خود را مشاهده کنید. از جریان گردش خون در بدن و ضربان قلب آگاه باشید.

حال از هر احساسی در بدن خود آگاه باشید، درد، خارش، ارتعاش و غیره. آگاهی را روی احساسی که دارید متمرکز کنید. اگر ذهن شما پراکنده است، آن را تماشا کنید اما همزمان آگاهی را روی هر نوع ناراحتی و یا تنش حفظ کنید و کوشش کنید که آن را وانهاده کنید.

ذهناً بدن خود را تجسم کنید و آگاهی را به پای راست و هرگونه احساسی در آن را

تجربه کنید، بعد آگاهی را چرخش دهید به ساق پای راست و هر احساسی که آنجا وجود دارد سپس پای چپ و احساس‌های آن و سپس ساق پای چپ، دست راست، دست چپ، کفل‌ها، پشت، سطح شکم، قفسه سینه، سر و تمام بدن. تمام بدن مانند یک مجسمه یا یک تخته سنگ. اگر هر نوع تنشی در هر قسمت بدن احساس می‌کنید، سعی کنید آن ناحیه را وانهاده کنید.

اکنون ذهناً به خود بگوئید، «من بدنم را حرکت نمی‌دهم؛ من بدنم را نمی‌توانم حرکت دهم؛ حتی اگر آرزو کنم که آن را حرکت دهم.» خواسته خود را بگوئید: «من نمی‌خواهم در طول تمرین بدنم را حرکت یا تکان دهم، حتی حرکت جزئی در انگشت دست خود.» با توسعه آگاهی از بدن، بدن خود را در شکل یک مجسمه بی‌حرکت و ساکن تجربه خواهید کرد. وابستگی از بدن را از دست می‌دهید. ببینید که شما مانند بعضی چیزها از بدن خود جدا شده‌اید. بدن سبک شده است و تهی و کاملاً بی‌حرکت. هیچ حرکتی نیست؛ بدن مثل یک تکه سنگ.

ناراحتی

زمانی که شما می‌خواهید در مدت طولانی در وضعیت مجسمه باقی بمانید، در ابتدا با ناراحتی فیزیکی و درد مواجه خواهید شد که احساس آشفته‌گی می‌نماید و تمرکز را مشکل و ناممکن می‌یابد. این تجربه برای همه تمرین‌کنندگان تا زمانی که به نشستن در وضعیت عادت نکنند وجود دارد. باید بتوانید به اندازه کافی در وضعیت مجسمه وانهاده بمانید.

برای کسب مهارت، چاره غایی تمرین ثابت است؛ به خصوص تمرین روزانه وضعیت مجسمه تا حدی که بتوانید در هر جلسه بیست دقیقه به تمرین اختصاص دهید. در اثنای تمرین نباید درد، یا ناراحتی وجود داشته باشد و یا در صورت وجود نادیده انگاشته شود. این موفقیت زمانی حاصل می‌شود که به جای نادیده گرفتن، شخصیت مسلط پیدا کنید. شما باید به مرحله‌ای برسید که هرچیز را فراموش کنید و از دست بدهید و بتوانید در یک موقعیت استثنایی بر بدن تمرکز نمائید. بعضی مواقع احساس‌های گذشته برای برهم زدن این حالت کفایت می‌کند.

اگرچه این یک علت جزئی و ناکافی است، به هر جهت بر تمرین شما اثر می‌گذارد و

به سادگی هم بیرون نمی‌رود. با یک دم طبیعی تجسم کنید که جریان تنفس در هر قسمت بدن تأثیر می‌کند. بعد با بازدم احساس کنید که درد و ناراحتی از بدن خارج می‌شود. صرف چند دقیقه برای این تمرین، بدن را راحت خواهد کرد.

موقعیت ذهن

زمانی که انجام صحیح وضعیت فیزیکی حاصل شد و توانستید در وضعیت بمانید، گام بعدی خلق وضعیتی است صحیح به سمت ذهن. هیچ‌کس نمی‌تواند در آغاز یک جلسه تمرین کنترل تنفس، انتظار ذهنی کاملاً ثابت را داشته باشد، تمرین خودش این حالت را ایجاد می‌کند.

اگرچه یک وضعیت درست می‌تواند به ایجاد یک جو مساعد ذهنی برای افزون کردن ارزش تمرین کمک می‌کند، کوشش کنید در مزرعه ذهن موقعیت وانهاده شدن آگاهی را درک کنید. این حالت ذهنی با آهسته شدن ارتعاشات مغزی و تغییر آنها از امواج بتا به آلفا مقدور است، به شرطی که با اغوا کردن حساسیت و معکوس کردن آن موجب تغییر ارتعاش تنفس گردید. زمانی که تنفس کند و منظم می‌شود، ذهن با هماهنگی و آرایش بیشتر عمل می‌کند. این دو نگرش برهم اثر می‌گذارند و تأثیرات همدیگر را افزایش می‌دهند. این حالت باید در طول تمرین کنترل تنفس حفظ گردد.

ذهن به هرچه که در طول تمرین کنترل تنفس اتفاق می‌افتد، آگاه است. به صدای تنفس گوش کنید، چگونه است خالص یا ناخالص؟ احساس کنید تنفس از کجا ناشی می‌شود و به کجا می‌رود؟ چگونه شما را آرام یا عصبانی می‌کند؟ آیا تنفس منظم انجام می‌شود؟ آیا در هر دو سوراخ بینی جریان دارد؟ ذهن را روی تمام این امور متمرکز کنید. ذهن هماهنگی ارگان‌های حسی را دوست دارد. به آن اجازه دهید که تمام ارگان‌ها را هماهنگ کند. بعد از مدتی ذهن خودبه‌خود ثابت می‌شود و جسم و ذهن برای تمرین آماده می‌گردد.

اگر فکری یا افکاری در این موقعیت ظاهر شوند با روش جداسازی مثل تمرکز به ابرها در آسمان به عقب زده می‌شوند. در این مکان، مثبت و منفی وجود ندارد و نیازی به آنالیز یا توجه مستقیم نیست. ذهن تنها روی تنفس و تمرین متمرکز شده، تمرین را کاملتر می‌کند و به تدریج روی بدن، ذهن، سطح انرژی داخلی و کنترل تنفس با فراموشی تمام حالات، اثر می‌گذارد.



مودراهای مناسب برای کنترل تنفس

انتقال پرانا یک امر طبیعی است که در تمام اوقات با آگاهی
و هم بدون آگاهی اتفاق می افتد.

پارام هاسا ساتیاناندا

الف. مقدمه

واژه مودرا یک لفظ سانسکریت است که در زبان های دیگر به ویژه زبان فارسی
معادل ندارد و در آن زبان به معنا و مفهوم وضعیت و موقعیت به کار می رود. و به طور
نمادین به معنی اشاره است، اشاره ای که در سخن گفتن به کار می رود.

در این مقوله به معنای چیزی است که بازتاب ذهن را در بدن و بدن را در ذهن نشان
می دهد. با اندکی مشاهده درون خود قادریم که دانستنی های زیادی را درباره حالات
دیگر ذهنی از قبیل چگونگی قدم زدن، نشستن، خندیدن، عصبی شدن و اعمال یک
شخص کسب کنیم. به عنوان مثال: رفتار کسی که ترسیده است هنگام قدم زدن مخالف
رفتار کسی است که غمگین است، اعمال و رفتارش بیانگر حالات اوست و به عبارتی با
اشارات خود سخن می گوید. این سخن گفتن بدن یک ارتباط ثابت بین لایه غذایی و
سایر لایه های بدن از طریق شبکه نادی ها در لایه پراتیک است. حتی یک اشاره کوچک
دست یا عضله ای در صورت ارتباط دارد با یک سطح ظریف از بدن، و ما به وسیله همین
علائم با آن سطح ارتباط پیدا می کنیم.

علم تانترا این دانش را در سیستم علمی / عملی مودراها بسط داده است. مودراها
موقعیت های ویژه ای از بدن هستند که در ارتباط با وضعیت های ویژه ذهن می باشند. گاه
مودرا تمام وضعیت بدن است، مانند یوگامودرا، یا وضعیت کوچک یک انگشت مانند

چین مودرا. در مودرا چه کل بدن یا یک عضو در میان باشد، تفاوت نمی‌کند؛ زیرا تبدیل در تمام سطوح پنج لایه بدن است و تغییر از ناخالصی به خالص می‌رود. این جریان اطلاعات از لایه پرانیک یک پدیده دوطرفه است. انسان‌هایی که حالت‌های تغییر یافته از آگاهی را تجربه می‌کنند، مودراها را به طور خود به خود عمل می‌کنند، که نشان‌دهنده تغییر از ناخالصی به خالصی است. ما می‌توانیم علایم را معکوس کنیم و با پذیرفتن یک موقعیت فیزیکی یا مودرا به مغز پیام بفرستیم.

اثرات بسیار ظریف هستند. درک تغییر آگاهی به طور ساده با اتصال انگشت شست و اشاره نیاز به حساسیت زیاد دارد. اما با تمرین، ذهن متوجه این پیام می‌گردد. و موقعی که این وضعیت دست پذیرفته شد، پیام برای مراقبه فرستاده می‌شود. در بدن پرانیک، مودراها به خطوط دورانی درون نادی‌ها اشاره دارند و یک جریان ناگهانی پرانا را خلق می‌کنند که از ناخالص به خالص می‌رود. مودراهایی که در این تغییر و تبدیل در روش‌های کنترل تنفس به کار گرفته می‌شوند در این بخش توضیح داده شده‌اند.

ب. مودرای بینی

در تمرینات کنترل تنفس مهم‌ترین و معمول‌ترین مودرا، مودرای بینی است که برای کنترل جریان تنفس در هریک از سوراخ‌های بینی به کار گرفته می‌شود. در این تمرین تنوع دیگری با جزیی تغییر وجود دارد که ما آن را به علت آسانی برای مبتدیان توصیه می‌کنیم.



این تنوع برای تمرین کننده آسانتر و موثرتر است، چون با پرانای خالص ترکیب می‌شود. از دست راست به این علت که در یک سطح پرانیک بیشتر «دهنده» است، استفاده دایمی می‌شود. اما دست چپ بیشتر «گیرنده» است. اگر دست راست نتواند به کار گرفته شود، دلیلی برای عدم استفاده از دست چپ وجود ندارد.

دست راست را در برابر صورت و بند اول انگشت اشاره و میانی را در نقطه بین دو ابرو قرار دهید. انگشت شست را بیرون سوراخ قسمت راست بینی و انگشت چهارم را کنار سوراخ سمت چپ بینی قرار دهید. انگشت کوچک را آزاد نگه دارید. سوراخ سمت راست می‌تواند باز باشد و یا با فشار انگشت بسته گردد. انگشت چهارم، جریان هوا را در سوراخ سمت چپ بینی کنترل می‌کند.

تذکر: روی هر طرف سوراخ بینی دو فرورفتگی مقعر وجود دارد. این فرورفتگی‌ها بهترین مکان برای قرار دادن شست و انگشت میانی برای کنترل سوراخ‌های بینی است. در این حالت نیاز به فشار برای بستن سوراخ‌های بینی کمتر است. دست و انگشتان همگام جابه‌جایی از یک سوراخ به سوراخ دیگر نباید حرکت زیادی بکنند. این حالت سبب کاهش زمان قطع تمرین می‌شود.



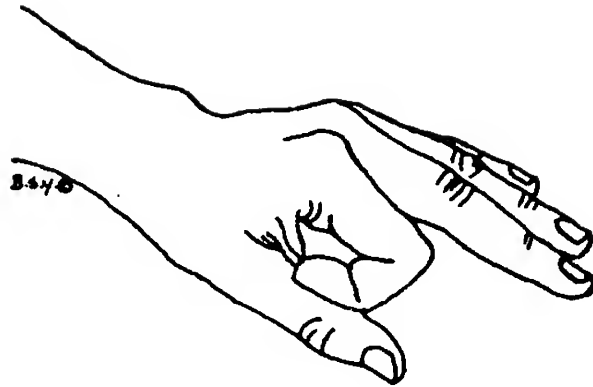
با یک فشار جزیبی که به هر طرف از سوراخ‌های بینی وارد می‌شود، دیگر، پرده بینی به سمتی خم نمی‌شود. شما باید در حالت استوار باشید اما آرام. دست‌ها در جلو بدن قرار گیرند، اما چسبیده به قفسه سینه نباشند بلکه در جلو و نزدیک آن، مثل اینکه شما شش را با دست پوشانده‌اید. آرنج مستقیم به سمت

پایین است نه بیرون. اگر آرنج را متمایل به بیرون کنید، بعد از مدتی در بازو احساس درد می‌کنید، دست‌ها و شانه‌ها وانهاده هستند در این صورت کمترین تنش وجود خواهد داشت و شما می‌توانید بدون قطع تنفس بیشترین دورها را کامل کنید.

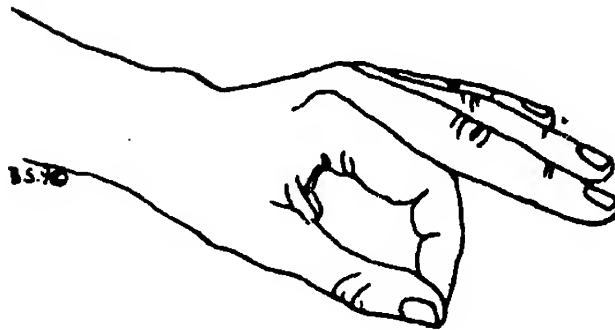
تنوع دیگر خم کردن انگشت اشاره و میانی به طرف کف دست است هرچند که این وضعیت منافع استفاده از انگشتان را کاهش می‌دهد، فشار به مرکز بین دو ابرو، کاشترام آجنا را تحریک می‌نماید. شما از وضعیتی که احساس راحتی می‌کنید استفاده نمایید.

ج. گیان مودرا

در یک وضعیت مراقبه بنشینید. انگشتان اشاره هر دو دست را خم کنید و نوک انگشت اشاره را در ریشه انگشت شست قرار دهید. سه انگشت دیگر باید راست و آزاد باشند، دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. کف دست‌ها به سمت پایین باشد.



تنوع



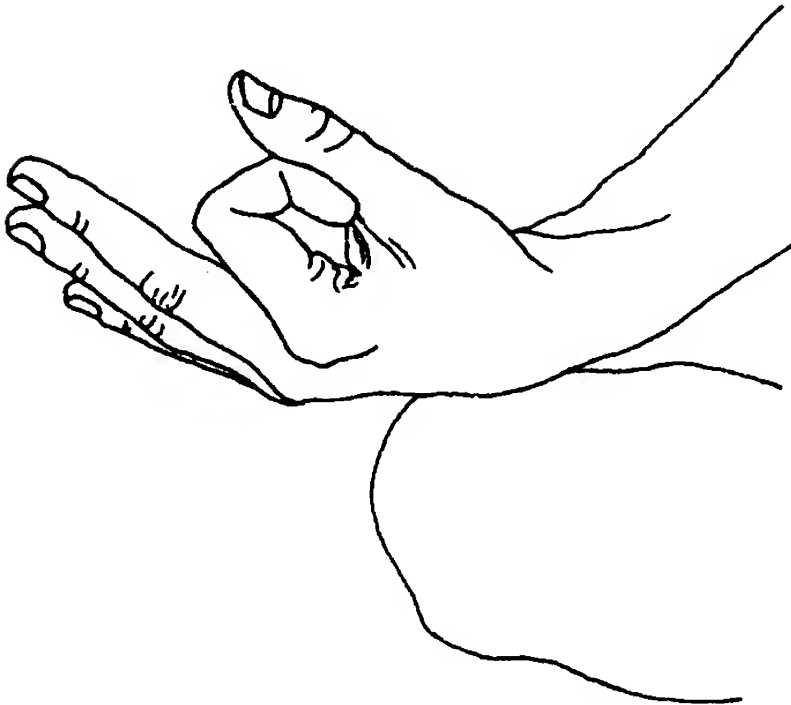
نوک انگشت اشاره و انگشت شست را روی هم بگذارید تا دو انگشت شکل دایره را بسازند. این عمل را با هر دو دست انجام دهید.

تذکر: این مودرا برای مراقبه و تمرینات کنترل تنفس مورد استفاده قرار می‌گیرد. تغییر این تمرین چنین است که سه انگشت میانی، چهارم و کوچک به کیفیت طبیعت اشاره دارند. انگشت میانی نشانه ساتوا شامل (پاکی، عقل و درک)، انگشت چهارم نشانه راجا شامل (عمل، درد و حرکت) و انگشت کوچک نشانه تاماس شامل (تنبلی، سستی و نادانی) است. این سه کیفیت یا سه گونه تغییر می‌یابند (از تاماس به راجاس و از راجاس به ساتوا) برحسب تغییر چهل به دانی و تاریکی به روشنایی

خم کردن انگشت اشاره، به مفهوم تظاهرات هویت شخصی است و شست اشاره

دارد به حقیقت. نوک انگشت اشاره و شست که با هم تماس حاصل می‌کنند، نشانی است از جدایی فکر و هویت که به هم می‌پیوندند.

د. چین مودرا



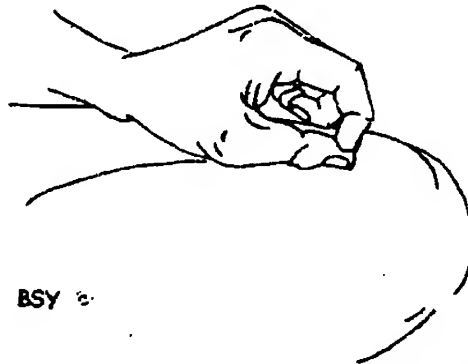
این مودرا به همان صورت مودرای قبلی و به همان منظور تشکیل می‌شود. نوک انگشت اشاره هم می‌تواند نوک انگشت شست را و هم انتهای ریشه انگشت شست را لمس کند.

تذکر: درک ارتباط بین پرانا و انرژی در طب سوزنی شرقی، جنبه جالب توجه دیگری از این مودراها را آشکار می‌سازد. نصف النهارهای انرژی (مریدین‌ها) وجود دارند. (شبه به پرانا در نادی‌ها) که نقطه پایانی آنها در انگشتان دست هستند. نصف النهار شش روی انگشت شست و نصف النهار روده بزرگ روی انگشت اشاره، قرار دارد. رگ تنگ‌کننده قلب در نوک انگشت میانی است و نصف النهار گرماده سه‌تایی روی انگشت چهارم و نصف النهار مربوط به روده کوچک روی انگشت کوچک وجود دارد. به طور

عادی انرژی از نوک انگشتان تخلیه می شود و گفته شده است که انرژی که در نصف النهار شش در شست دست جریان دارد، مادام که گیان یا چین مودرا تشکیل می شود، به نصف النهار روده بزرگ انتقال می یابد. در نتیجه انرژی حیاتی بدن حفظ می شود.

گفته می شود که چین مودرا روی تنفس شکمی نفوذ دارد. و در اینجا ما می توانیم برخوردی را بین شش ها و شکم روی مدارهایشان مشاهده کنیم. بعضی مواقع بین چین مودرا و گیان مودرا جدالی وجود دارد که طبق متون مختلف سنتی نام های مختلفی گرفته است. اما ناگهان آنها یکی می شوند. وقتی که انگشت اشاره در ریشه انگشت شست قرار می گیرد، یا موقعی که کف دست ها بالا یا پایین هستند، تفاوت نمی کند. اختلاف ها آن قدر ظریف هستند که شما می توانید هر کدام را که برایتان راحت تر است، انتخاب نمایید.

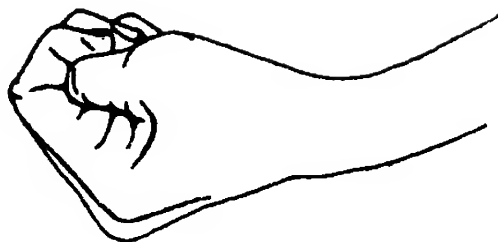
۵. چین مایا مودرا



دست ها را در شکل گیان یا چین مودرا در آورید. اما به جای راست نگاه داشتن انگشتان آنها را به درون دست خم کنید تا نوک انگشتان کف دست ها را لمس کنند. وضعیت انگشت شست و انگشت اشاره به همان نحو باقی می ماند. نوک انگشت اشاره می تواند ریشه انگشت شست یا نوک آن را لمس کند. دست ها را روی زانو ها قرار دهید؛ تفاوت نمی کند که به سمت بالا یا پایین باشد.

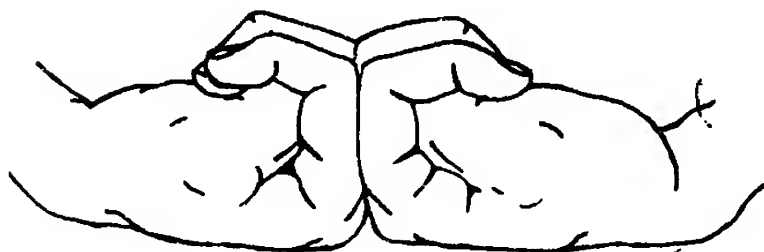
تذکر: مهمترین اثر این مودرا تحریک پرانا و نفوذ در ناحیه قفسه سینه است؛ مانند سوزنی که برای معالجه در بدن فرو کنند. با مدارها ارتباط می یابد و روی دستگاه تنفس اثر می گذارد.

و. آدی مودرا



انگشت شست را کف دست قرار داده. بعد هر انگشت را روی انگشت شست قرار دهید و دست را مشت کنید. دست‌ها را در این وضعیت روی زانوها بگذارید. تذکر: این مودرا در تنفس قفسه سینه مؤثر است.

ز. برهما مودرا



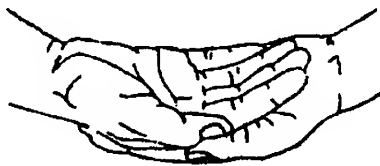
انگشتان شست هر دست را در کف دست قرار دهید و انگشتان دیگر را برگردانید و روی انگشت شست بگذارید. پشت دست‌ها را روی زانوها قرار دهید و دست‌ها را به هم نزدیک کنید تا همدیگر را لمس کنند. سمت انگشت شست با بدن فاصله دارد. ناخن‌های انگشتان دیده می‌شوند. سمت انگشت کوچک با بدن تماس دارد. دست‌ها را در جهت مخالف بدن در سطح بالای ران روی زانوها قرار دهید.

تذکر: این مودرا تنفس یوگی را کامل می‌کند. در تنفس‌های شکمی و سینه‌ای از آن استفاده کنید. بندهای انگشتان به هم فشار می‌آورند. تمام نصف‌النهارهای «کی» همدیگر را لمس می‌کنند و نوک انگشتان هنگام تماس با کف دست‌ها چرخه دیگری ایجاد می‌کنند.

تمرین‌های نسبی

به منظور تشخیص اختلاف و تاثیر مودراهای مختلف در تنفس، چهار مودرا به شرح زیر ۱ - چین ۲ - چین مایا ۳ - آدی ۴ - براهما مودرا توصیه می‌شود که با انجام آنها آیا قادر به تشخیص اختلاف هستید یا خیر. موقع انجام مودرای بینی از چین مودرا استفاده کنید و آگاه شوید که آیا تأثیر و نفوذ روی شکم است یا دیافراگم. آنگاه به مدت ده دقیقه، در چین مایا بمانید و مشاهده کنید که چه نوع تغییری در شش‌ها ایجاد می‌شود. آیا تغییر روی ناحیه قفسه سینه است یا عضلات بین دنده‌ای قفسه سینه؟ دوباره بعد از ده دقیقه آدی مودرا را آزمایش کنید که تأثیر و نفوذش روی ناحیه بالای قفسه سینه است یا استخوان ترقوه. ده دقیقه بعد را به براهما مودرا اختصاص می‌دهید و احساس می‌کنید که اگر نفس کاملتر شود، دیافراگم، سینه، شانه، کدام به کار گرفته می‌شوند. در این طریق به آزمایش پردازید اما رشد حساسیت را در تمرین‌های منظم از یاد نبرید.

ح. بهیراوا و بهیراوی مودرا



در این مودرا یک دست روی دست دیگر قرار می‌گیرد و کف هر دو دست به سمت بالا است. هر دو دست روی ران قرار می‌گیرند. موقعی که دست راست روی دست چپ قرار دارد گفته می‌شود بهیراوا و موقعی که دست چپ روی دست راست قرار می‌گیرد گفته می‌شود بهیراوی.

بهیراوا، ناشی از غضب شیواست و بهیراوی همسر اوست و منظور شاکتی است و آن نیرویی است که این جنبه خاص از هستی را نشان می‌دهد.

تذکر: این مودرا ممکن است در تمام تمرینات مراقبه و کنترل تنفس به کار گرفته شوند. جز در مودرای بینی این دو بسیار ساده هستند و اغلب افراد در تمرینات خود آنها را به کار می‌گیرند.

ط. پراناوایو مودرا و عناصر

جالب است که متذکر شویم به چه طریق عناصر پنجگانه (خاک، آب، آتش، هوا و اتر) مادی نیستند، اما به امور جهانی پیوند دارند. این عناصر که در انگشتان دست نمادین شده‌اند بر بدن یا قسمت‌های مختلف بدن حکومت می‌کنند. این زمانی مفهوم پیدا می‌کند که مودرای دست تشکیل می‌گردد و عناصر مختلف به‌طور سمبلیک با هم پیوند پیدا می‌کنند. انگشت شست به آتش، انگشت اشاره به هوا، انگشت میانی به اتر، انگشت چهارم به خاک و انگشت کوچک به آب اشاره می‌کند. اگرچه در متون مربوطه در این باره اختلاف نظر وجود دارد. اینها پیوند ظریفی که بین ماده ناخالص و بیشتر عناصر جهان و نیروها وجود دارد و در حال تکرار است را نشان می‌دهند و سمبل شده‌اند، برای تمام سطوح آفرینش، آنچه که برای ما باقی می‌ماند و با لحظه‌ای توقف احساس می‌کنیم جدایی ما از جهان است.

موقعی که مودرای دست تشکیل می‌شود به پنج پرانا وایوی مختلف اشاره می‌شود یا اینها نشان داده می‌شوند و این به آن معنی نیست که شما به خودی خود موج زدن پرانای مخصوصی را در ارتباط با بدن احساس کنید، بلکه در یک سطح خالص یا پرانیک این نوع خاص از انرژی تحریک می‌شود. هنگامی که ما در مورد پرانا صحبت می‌کنیم، باید در مورد مودراها اطلاعات داشته باشیم تا در پایان از انرژی حیاتی و دوگانگی آگاهی عمیق طلوع کند.

پرانا مودرا: نوک شست، انگشت میانی و انگشت چهارم همدیگر را لمس کنند. ماترای آن اُم پرانا یا سواها است.

آپانا مودرا: نوک شست، انگشت اشاره و میانی همدیگر را لمس کنند. ماترای آن اُم. آپانا یا سواها است.

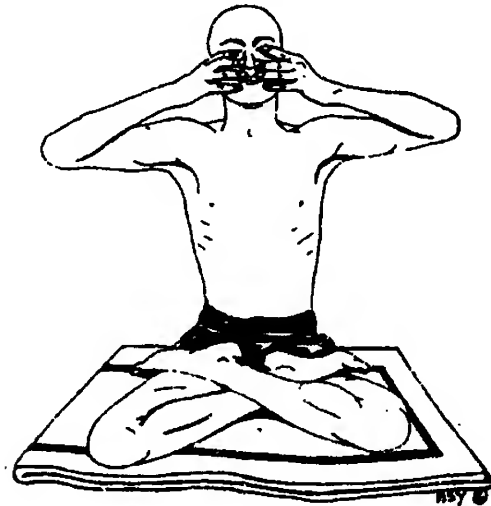
سها تا مودرا: نوک شست، انگشت کوچک، انگشت چهارم همدیگر را لمس کنند. ماترا (اُم. سامانا یا سواها)

اودانا مودرا: نوک انگشت شست اشاره و میانی همدیگر را لمس کنند. ماترای آن اُم. اودانا سواها است.

ویانا مودرا: انگشت شست، اشاره، میانی، چهارم و انگشت کوچک همدیگر را لمس کنند. ماترای آن اُم ویانا یا سواها است.

هنگامی که تنفس متناوب از سوراخ‌های بینی با تمرکز روی نوک دماغ تمرین نمی‌شود، می‌توان از این پنج مودرا با تمرین‌های ساده و پیشرفته کنترل تنفس استفاده کرد. روش دیگر این است که با ستون فقرات راست و وانهاده بنشینید. پرانا مودرا را تشکیل دهید. آگاهی را روی تنفس و نواحی که پرانا ظاهر می‌شود حفظ کنید. و به همان طریق با پرانا مودرا برگشت کنید. برای ده دقیقه روی هر مودرا تأمل نمائید. تدریجاً آگاهی از پرانا شروع به ظاهر شدن می‌کند.

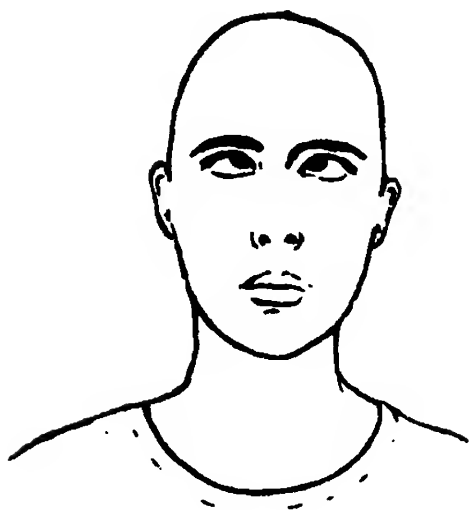
بستن هفت دروازه^۱



در یک حالت مراقبه، ترجیحاً نیلوفر یا استاد، بنشینید. یک نفس آهسته و عمیق بکشید. نفس را حبس کنید. گوش‌ها را با انگشت شست ببندید، چشم‌ها را با انگشتان اشاره، سوراخ‌های بینی را با انگشتان میانی و لب‌های بالا و پایین را با انگشتان چهارم و کوچک موقع حبس دم روی چاکرای بیندو تمرکز کنید. کوشش کنید صداهایی را درک کنید. بعد از حبس دم در حد توان، انگشت‌های میانی را از طرفین سوراخ‌های بینی آزاد کنید و بازدم را انجام دهید. دوباره دم عمیق انجام دهید و در پایان دم سوراخ‌های بینی را با انگشتان میانی ببندید و تمرین را به همان حالت برای مدتی ادامه دهید.

تذکر: این مودرا برای انواع تمرین‌های کنترل تنفس، مراقبه، کریا و نادایوگا به کار گرفته می‌شود.

ک. خیره شدن به نقطه بین دو ابرو^۱

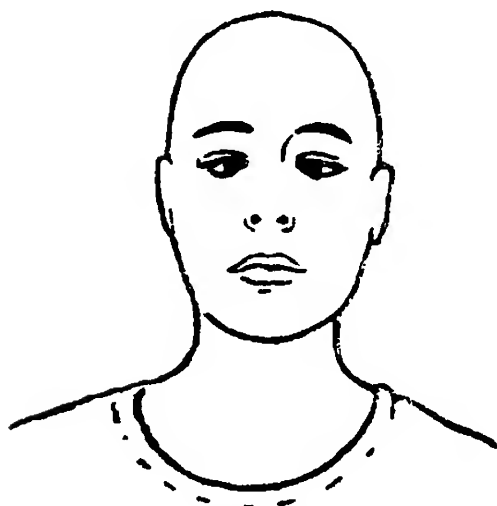


در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید و ستون فقرات را راست نگه دارید. دست‌ها را در حالت چین یا گیان مودرا روی زانوها قرار دهید. روی یک نقطه مقابل خود متمرکز شوید.

بعد نگاه را در حد امکان بالا ببرید، بدون آنکه سر را تکان دهید و با چشم‌ها به نقطه بین دو ابرو تمرکز

کنید. نگاه را در یک نقطه بین دو ابرو کانونی کنید. کوشش کنید که جریان فکر را روی آگاهی عالی متمرکز نمایید.

ل. خیره شدن به نوک بینی (آگوچاری^۲ مودرا)



در یک وضعیت مراقبه با ستون فقرات و سر راست بنشینید. چشم‌ها را روی نوک بینی متمرکز کنید. نوک بینی باید در یک شکل شبیه به عدد هفت فارسی باشد و شما آن را مشاهده کنید. می‌توانید برای مدت کوتاهی نفس را در درون یا برون حبس کنید. اگر تمرین را برای مدتی ادامه‌دار انجام می‌دهید، تنفس باید طبیعی باشد. برای چشم‌ها

زحمت ایجاد نکنید. اگر چشم‌ها خسته شدند، آنها را ببندید و آگاهی به نوک بینی را حفظ کنید و بعد از آرامش چشم‌ها دوباره تمرین را ادامه دهید. سعی کنید در طول

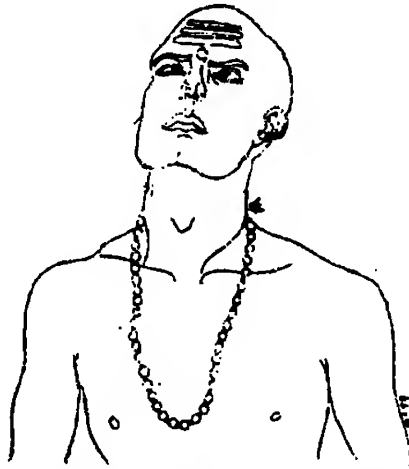
هفته‌ها و ماه‌ها با ادامه تمرین، زمان توقف در حالت را افزایش دهید.

م. یونمانی^۱ مودرا. (موقعیت آرامش ذهن)

یونمانی به معنای مافوق ذهن است. و حالت یونمانی در طی مراقبه ایجاد می‌شود. ذهن بدون مانع با تحلیل افکار کار می‌کند. این حالت برای مراقبه، کنترل تنفس حقیقی و تمرینات کریاها مفید است. طریق درست آن بستگی به تمرینات هر فرد دارد، اما اساسی آن به صورت زیر است:

تمرین با چشم‌های باز، گشاد و وانهاده شروع می‌شود. در اثنای تمرین چشم‌ها آهسته و به تدریج بسته می‌شوند. در پایان تمرین می‌توانند باز یا بسته باشند. هنگامی که چشم‌ها باز هستند. نباید به چیز دیگری نگاه کنید بلکه نگاه باید به درون باشد. این تمرین بیشتر روانی است تا فیزیکی.

ن. آگاهی مودرا (آرامش هوشیاری درونی)



در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید و قفل زبان را همراه با تنفس روحی و خیره شدن به نقطه بین دو ابرو تمرین کنید. سر را کمی به عقب برگردانید. نفس آهسته و عمیق انجام دهید. در آغاز ممکن است تنفس روحی کمی مشکل باشد اما با ادامه تمرین راحت می‌شود.



قفل‌های اختصاصی در تمرینات کنترل تنفس

پرانای در بدن از ذرهٔ اتم ظریف‌تر است و ما هنوز قادر به کارگیری آن نشده‌ایم.

پارام‌هامسا ساتیاناندا

هرچند که مودراها، پرانا را در یک مسیر دورانی در لایهٔ پرانیک به جریان می‌اندازند، قفل‌ها یا بلوکه کردن پرانا در بعضی مناطق بدن سبب جریان پیدا کردن و تجمع آن در نقاط دیگر بدن می‌شوند که نتیجه‌اش به جریان افتادن و حفظ پرانا است.

باندا به معنی نگاهداری و قفل کردن است که اساس ساختار بدن را تشریح می‌کند. قسمت‌های مختلف بدن منقبض هستند. عملکرد قفل‌ها، ماساژ و تحریک و به جریان انداختن پرانا در نواحی منقبض شده، به ویژه عضلات، ارگان‌ها، غدد و سیستم اعصاب است. در نتیجه فرایندهای فیزیکی بسیاری را از کنترل هوشیاری و تمایلات تمرین‌کننده بیرون می‌کنند.

مانند مودراها، این تأثیر فیزیکی از طریق بدن پرانیک به لایه‌های ظریف‌تر توسعه می‌یابد و تأثیر روانی ایجاد می‌کند.

الف. گرهٔ روانی

قفل‌های سه‌گانه عبارت‌اند از قفل گلو، شکم و عجان که در تمرین‌های کنترل تنفس به کار گرفته می‌شوند. چهارمین این قفل‌ها به نام قفل بزرگ نامیده شده که ترکیب یافته است از سه قفل بالا. این قفل‌ها به ترتیب با گلو، شکم و ناحیهٔ عجان که با زمین تماس دارد برخورد دارند. در تأثیرات فیزیکی این قفل‌ها گفته می‌شود که آنها به حذف

عقده‌های روانی کمک می‌کنند.

این گره‌ها عبارت‌اند از:

گرهٔ عجان^۱: که مکان طبیعی آن در چاکرای مولادراها است و خالق بستگی‌های مادی و لذایذ شهوی و خودپسندی است.

گرهٔ قلب^۲: مکان طبیعی آن در چاکرای آناهاتا است. خالق قید و بندگی مردمان دیگر و بستگی‌های عاطفی و توسعه دهنده وابستگی‌های فیزیکی و هیجانی است.

رودراگرانتی: گره‌ای که در چاکرای آجنا مسکن دارد و رشد هوشیاری و اشراق را سد می‌کند و با بستگی‌های روحی و تجارب دیگر روانی پیوند ایجاد می‌کند.

زمانی که قفل‌ها تمرین شوند جوششی از پرانا ایجاد می‌شود که آنها را یکی می‌کند و قیود و موانع را برطرف می‌سازد و تمرین کننده را از سه نوع عقده‌ای که وابستگی ایجاد می‌کنند، آزاد می‌نماید.

ب. قفل چانه



در یک حالت مربع که زانو‌ها با زمین تماس پیدا کنند بنشینید. دست‌ها را روی زانو‌ها قرار دهید و آرنج‌ها را قفل کنید تا دست‌ها کشیده شوند. چشم‌ها را ببندید و در وضعیت وانهاده شوید. یک دم کامل با حبس دم درونی انجام دهید، همزمان سر را به جلو خم

۱. برهماگرانتی

۲. ویشترگرانتی

کنید تا چانه قفسه سینه را لمس کند و کل بدن را قفل نمایید. این عمل با بالا کشیدن شانه‌ها و فشار دست‌ها روی زانو‌ها انجام می‌گیرد.

تا زمانی که راحت هستید، در حالت باقی بمانید و حبس دم درون را حفظ کنید. سپس قفل را رها کنید و مراقب باشید که در هیچ قسمت از بدن تنش نباشد. وضعیت باید تا زمانی که تنفس راحت است ادامه یابد. در پایان با خم کردن آرنج‌ها و پایین آوردن شانه‌ها و بلند کردن سر و انجام بازدم قفل را رها کنید. با طبیعی شدن تنفس دور بعدی را تکرار کنید.

تذکر: الف. قفل چانه را می‌توان با حبس دم بیرونی تمرین کرد. ب. زمانی که سر مستقیم است دم و بازدم انجام می‌گیرد. ج. در کربایوگا یک نوع از تنوع این قفل، که شانه‌ها بلند نمی‌شود به کار می‌رود. افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا و افزایش فشار داخل مغزی نباید این تمرین را انجام دهند.

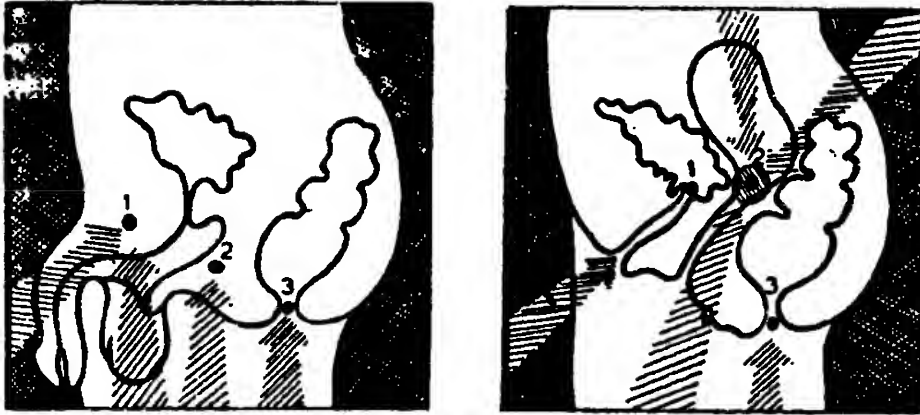
ج. قفل شکم

در یک وضعیت راحت مراقبه که زانو‌ها زمین را لمس کنند قرار بگیرید. آنگاه کف دست‌ها را روی زانو‌ها گذاشته، چشم‌ها را ببندید و بدن را مستقیم کنید. دم و بازدم عمیق انجام دهید و با حبس دم بیرونی عضلات شکم را منقبض کرده، قفل چانه را به تمرین اضافه نمایید. بعد شکم را آهسته به بالا و پایین با توسعه دادن قفسه سینه حرکت دهید. این موقعیت قفل شکم و چانه را تا زمانی که به راحتی می‌توانید حبس دم بیرونی را تحمل کنید ادامه دهید. بعد ابتدا قفل شکم و سپس قفل چانه را رها کنید و سر را مستقیم نمایید نفس بکشید. تا سر مستقیم نشده، نباید نفس بکشید. زمانی که تنفس به حالت طبیعی‌اش برگشت، تمرین را تکرار نمایید.

تذکر: بهترین موقع برای این تمرین صبح زود است که شکم خالی است. در غیر این صورت تمرین باید سه یا چهار ساعت بعد از صرف غذا اجرا شود.

افرادی که مشکل قلبی یا گوارشی از قبیل زخم اثنی عشر و معده یا التهاب روده (کولیت) دارند از انجام این تمرین معاف‌اند. همچنین در ایام قاعدگی و بارداری نباید این تمرین را انجام داد. در حالی که بعد از زایمان برای عضلات شکم و رحم توصیه شده است.

د. قفل عجان



بهترین وضعیت برای قفل عجان وضعیت استاد است؛ زیرا پاشنه‌های پا بر ناحیه عجان فشار وارد می‌کنند و این فشار به چاکرای مولاداهارا منتقل می‌گردد. البته نوع فشار در مردان و زنان متفاوت است؛ زیرا در مردها فشار ناحیه میاندوره (بین مقعد و اندام تناسلی) و در زن‌ها نقطه فشار در ناحیه گردن رحم، محل برخورد رحم و واژن، واقع است. دم و حبس دم کامل بیرونی باعث برخورد عضلات در چاکرای مولاداهارا می‌شود. بدون ایجاد فشار عضلات را به بالا و پایین حرکت دهید و آگاهی را در این ناحیه حفظ نمایید. پنج انقباض و سپس بازدم را انجام دهید. در این تمرین ابتدا انقباض‌ها کوتاه هستند، اما با استمرار در تمرین زمان انقباض وسعت می‌یابد.

تذکر: قفل عجان مانند آشوبی مودرا انقباض مخرج یا مانند واجرولی مودرا کنترل مجرای ادرار نیست. با تمرین قفل عجان بدون انقباض، این نواحی شکل می‌گیرد. در این تمرین محدودیت‌ها همانند محدودیت قفل چانه است. این تمرین را در هر زمان می‌توانید انجام دهید.

ه. قفل بزرگ

این قفل بسیار نیرومند است و ترکیبی است از سه قفل چانه، شکم و عجان که پرانا را درون بدن متمرکز می‌کند و سطح انرژی را افزایش می‌دهد. موقعی که این قفل با حبس دم درونی شکل می‌گیرد، شامل قفل چانه و قفل عجان است. در هنگام حبس دم بیرونی سه قفل با هم ترکیب می‌شوند، این دو روش در اینجا شرح داده شده است.

در یک وضعیت مراقبه بنشینید. آهسته و همیق نفس بکشید و حبس دم درونی را انجام دهید. در این موقع قفل چانه و سپس قفل عجان را ایجاد کنید. در حدی که توانایی حبس دم دارید، تمرین قفل‌ها را ادامه دهید و سپس قفل‌ها را به ترتیب، اول قفل عجان، قفل شکم بعد قفل چانه را رها کرده، سر را مستقیم کنید و باز دم انجام دهید، پنج دور تمرین را تکرار کنید.

بعد دم و باز دم کامل انجام دهید و سپس حبس دم بیرونی نموده، به ترتیب قفل چانه، شکم و عجان را تشکیل دهید. زمانی که در حبس دم بیرونی هستید، آگاهی را از مولادها را به مانی‌پورا و سپس به ویشودهی به چرخش در آورید. تا زمانی که توانایی حبس دم بیرونی وجود دارد آگاهی بین سه چاکرا در چرخش است. سپس قفل‌ها را به ترتیب، اول قفل عجان، بعد قفل شکم و در آخر قفل چانه، رها کنید. سر را مستقیم نگه دارید و دم انجام دهید. بعد از طبیعی شدن تنفس، دور بعدی را آغاز کنید و تا پنج دور ادامه دهید.

تذکر: قفل بزرگ باید بعد از مهارت یافتن در هر یک از قفل‌ها انجام شود. اثرات و نتایج این تمرین همانند اثرات و نتایج سه قفل است. ■

دیدگاه هاتا یوگا پرادی پیکا درباره کنترل تنفس

در حقیقت حیات از پرانا شکل می گیرد، آنچه که متولد می شود و یا زاییده خواهد شد، به وسیله پرانا باقی می ماند و در پایان در پرانا مستهلک می شود.

تایتیریا اوپانیشاد

هاتا یوگا پرادی پیکا. اقتباس از متن تاتتریک است که به تکامل علمی در یک موقعیت سیستماتیک نظم یافته و تعلق دارد به سه متن متغیر که بین سال های قرن ششم تا پانزدهم تدوین گردیده اند. این متن با ارزش ترین متنی است که درباره هاتا یوگا تدوین گردیده است و تحت سوتراها^۱ به شرح زیر در این فصل مطرح می باشد، فصل دوم هاتا یوگا پرادی پیکا که از لفظ سانسکریت برگردان شده و در مدرسه بین المللی یوگا در بیهار تدریس می شود، آورده می شود تا ترکیب آن با کنترل تنفس مشخص گردد.

۱ - وجود در آسانا هستی می یابد و داشتن کنترل بدن منوط به تعادل رژیم غذایی است. کنترل تنفس چیزی است که باید تحت نظارت پرتویخش انجام شود.

۲ - موقعی که پرانا حرکت می کند، چیتا (نیروی روانی) به حرکت در می آید. موقعی که پرانا بی حرکت است، چیتا هم بی حرکت است. توجه یوگی به ثابت نگاه داشتن پرانا است. بنابراین نگاه داشتن هوا لازم است.

۳ - تا زمانی که هوا (هوا و پرانا) در بدن باقی بماند، به آن حیات گفته می شود. موقعی که بدن را ترک کند، مرگ است. بنابراین پرانا را نگاه دارید.

۴ - هوای حیاتی از کانال میانی عبور نمی کند، زیرا نادای ها مملو از ناخالصی اند. بنابراین چطور حالت یونمانی ایجاد می شود، و چطور کمال حاصل می شود؟

۱. سوترا به معنی آیه است که به طور موجز و به اختصار بیان کلام می کند و راهنمایی می نماید.

- ۵- موقعی که تمام نادی‌ها و چاکراها که از ناخالصی‌ها پر هستند، خالص شوند، یوگی قادر است پرانا را حفظ کند.
- ۶- تمرین‌های کنترل تنفس با یک ذهن ساتویک باید روزانه انجام شود، تا ناخالصی‌ها از نادی سوشومنا خارج شوند و تصفیه اتفاق افتد.
- ۷- تناوب تنفسی در وضعیت نیلوفر: یوگی باید دم را در سوراخ سمت چپ بینی برحسب ظرفیتی که دارد نگاه دارد، و بعد از سوراخ سمت راست بیرون دهد.
- ۸- بعد از سوراخ سمت راست دم انجام دهد و شکم را پر کند، مانند قبل حبس دم کند، برحسب ظرفیت و سپس بازدم کامل از سوراخ سمت چپ انجام دهد.
- ۹- دم را با همان سوراخ بینی که بازدم کرده بود، انجام دهد. تنفس را برحسب ظرفیت حفظ کند و بازدم را از سوراخ دیگر آهسته و بدون فشار انجام دهد.
- ۱۰- موقعی که دم از سوراخ سمت چپ بینی انجام می‌شود، بازدم باید از سوراخ سمت راست بینی باشد. نفس را در دم نگاه دارید و بعد بازدم از سوراخ دیگر انجام دهید. کسی که تمرین متناوب را انجام می‌دهد نادی‌ها را در سه ماه پاکسازی می‌کند.
- ۱۱- حبس دم باید روزانه چهار مرتبه انجام شود، صبح زود، نیم روز، غروب و نیمه شب تعداد حبس دم در هر جلسه به تدریج تا هشتاد افزایش یابد.
- ۱۲- در ابتدا عرق وجود دارد. در مرحله متوسط لرزش و در مرحله پیشرفته سکوت کامل، بنابراین تنفس باید بی مضایقه باشد.
- ۱۳- بدن را با عرق کردن ناشی از کار سخت با (پرانایاما) پرداخت کنید. ثبات و استحکام بدن از آن سرچشمه می‌گیرد.
- ۱۴- در حالت شروع، غذا شامل شیر و کره توصیه می‌شود. در سطوح بالای تمرین محدودیت لازم نیست.
- ۱۵- درست همان‌طور که یک شیر، فیل یا بیرکم کنترل می‌شود، پرانا نیز سرانجام کنترل می‌شود و از سوی دیگر تمرین کننده کنترل می‌شود.
- ۱۶- به وسیله تمرین درست کنترل تنفس، تمام ناراحتیها از ریشه قطع می‌شوند. با تمرین نادرست تمام بیماری‌ها عود می‌کند.
- ۱۷- دردهایی مانند اسپاسم شریانی، سکسکه، آسم، سردرد، چشم درد، گوش درد و انواع دیگری بیماری‌ها، ناشی از ناراحت کردن هوای روانی است.
- ۱۸- در حفظ وایو در دم و بازدم باید مهارت حاصل شود.
- ۱۹- وقتی نادی‌ها پاک شدند، علایمی وجود دارد. هنگامی که بدن لاغر و قرمز می‌شود، موقعیت قطعی است.

۲۰- موقعی که فرد قادر است برحسب تمایلش حبس دم کند، نیروی گوارش افزایش می یابد؛ نادی ها تمیز می شوند؛ صدای درونی یا نادا بیدار می شود و شخص از عذاب آزاد می گردد.

۲۱- موقعی که چاقی یا خلط غالب است، شش تمرین نظافتی باید قبل از تمرین کنترل تنفس تمرین شوند. اما در کسانی که دوشاها از قبیل: بلغم، صفرا و هوا متعادل است نیازی به انجام آنها نیست.

۳۵- تنفس درخشش مغز با دم و بازدم سریع تمام اخلاط را ضایع می کنند.

۳۷- برحسب تعلیم بعضی معلمان، تمرین کنترل تنفس به تنهایی تمام ناخالصی ها را جابه جا می کند. بنابراین آنها به تمرین کنترل تنفس احترام می گذارند، نه روش های دیگر.

۳۹- حتی برهما و دیگر الهه ها خود را در بهشت برای تمرین های تنفسی پرورش می دهند؛ زیرا ترس از مرگ را از بین می برد. بنابراین کنترل تنفس باید تمرین شود.

۴۰- زمانی که هوا در بدن حبس می شود، ذهن از تفکر باز می ایستد و خیره شدن به نقطه بین دو آبرو مرکزیت می یابد، در این زمان چرا باید ترس از مرگ وجود داشته باشد؟

۴۱- به وسیله توقف منظم پرانا (تنفس)، نادی ها و چاکراها تصفیه می شوند. بنابراین انفجار پرانا راه ورود سوشومنا را باز می کند و به آسانی وارد آن می شود.

۴۲- تنفس (پرانا) که در راه میلانی حرکت می کند، ذهن را آرام می نماید. این ثبوت ذهن حالت مانومانی^۱ - پرهیز از فکر کردن، نامیده می شود.

۴۳- به وسیله تمرین انواع حبس دم ها، تکامل فوق العاده ای به دست می آید. کسانی که این مسأله را می دانند تمام انواع حبس دم ها را انجام می دهند تا به این تکامل برسند.

۴۴- هشت حبس تنفس: سوریا بهادا، تنفس روحی، خنک کننده، با صدای هیس، دم آهنگری، زنبوری، خلسه دم و پلاوینی هستند.

۴۵- در پایان دم، قفل چانه انجام می شود. در پایان حبس تنفس و شروع بازدم، قفل شکم انجام شود.

۴۶- به وسیله انقباض عجان، گلو و حرکت شکم به بالا، پرانا در براهمانادی جریان می یابد.

۴۷- بالا بردن آپانا و پایین آوردن پرانا از گلو، یوگی را از پیری آزاد می کند به نظر می رسد که او جوان است.

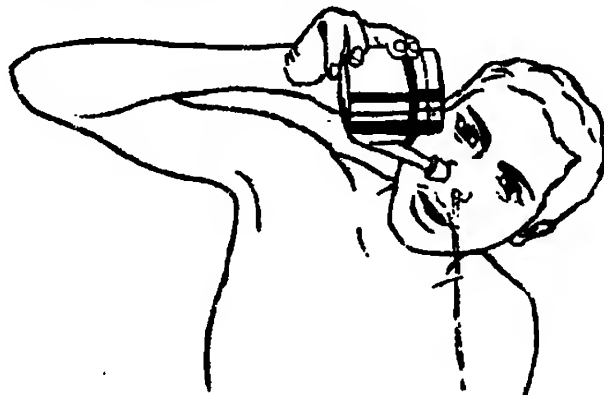
۴۸- سوریا بهادا در (۴۸-۵۰) در جلسه. یوگی راحت می نشیند و در وضع خودش

- می شود. تنفس آرام از سوراخ سمت راست بینی را انجام می دهد.
- ۵۰- سوریابهادا برای تصفیه مجامه عالی است، عدم تعادل ناشی از بادهای را اصلاح می کند حرارت را حذف می کند. این تمرین باید مرتب انجام شود.
- ۵۱- تنفس روحی با بستن دهان، دم با کنترل و تمرکز در آیدا و پنگالا انجام می شود. تا تنفس از گلو تا قلب احساس شود، و صدایی نشکن ایجاد شود.
- ۵۲- مانند قبل حبس تنفس را انجام دهید و سپس بازدم را از آیدا انجام دهید. این خلط را از گلو حرکت می دهد و آتش (هضم) را تحریک می کند.
- ۵۳- این پرانا یا ما تنفس روحی (یو جایی) نام گرفته است و می تواند در حال راه رفتن، نشستن یا خوابیده انجام شود. این تنفس، اختلالات نادی ها را رفع می کند.
- ۵۴- شیتکاری، با نفس کشیدن از دهان، صدای هیس ایجاد کنید. بدون بازکردن دهان از سوراخ بینی بازدم انجام دهید. با این تمرین شخص شبیه الهه عشق می شود.
- ۵۵- او مورد ستایش محفل یوگینی ها می شود. آفرینش و انحلال را کنترل می کند. بر زندگی بدون احساس گرسنگی، تشنگی و تبلی تسلط می یابد.
- ۵۶- ساتوای بدن از تمام رنج ها آزاد می شود. به راستی در روش ذکر شده، شخص لرد، یوگی ها در این کره خاکی می شود.
- ۵۷- شیتالی (۵۷-۵۸)، هوا را از طریق زبان به درون بپزید و همان طور که ذکر شد، حبس دم کنید. سپس به آرامی از طریق سوراخ های بینی هوا را خارج کنید.
- ۵۸- به این حبس دم، شیتالی گفته می شود، بیماری های معده و طحال، تب، افزایش صفرا، گرسنگی و تشنگی را درمان و سموم را خنثی می کند.
- ۵۹- بهاستریکا (۵۹-۶۷)، قرار دادن پاشنه های پا روی قسمت بالای ران، (نیلوفر) است که کارماهای بد را زایل می کند.
- ۶۰- در وضعیت نیلوفر بنشینید و گردن و شکم راست باشد. بازدم پرانا را از سوراخ های بینی انجام دهید.
- ۶۷- نامش دم آهنگری و عملش سوختن سه عقده (عقده های روانی پرانیک) است. بنابراین انجامش وظیفه یوگی است.
- ۷۰- پلاوینی، اگر قسمت داخلی شکم پر از هوا باشد هرکس می تواند روی آب شناور باشد مثل برگ نیلوفر آبی بر روی آب.
- ۷۱- گفته می شود که تنفس سه نوع است: بازدم (ری چاکا) ^۱، دم (یوراگا) ^۲ و حبس دم (کامباهاکا). حبس دم دو جز است. درونی و بیرونی.

ضمیمه

شستشوی بینی (جالانتهی)^۱

جالانتهی، شست و شوی بینی است با محلول آب نمک، برای آزادی تنفس که در بسیاری از تمرین‌هایی که برای تأمین سلامت به کار می‌روند، الزامی است.



وسایل

برای انجام این تمرین معمولاً از یک قوری مخصوص که به نام قوری تنی معروف است و از جنس ورشو، پلاستیک یا سفال ساخته می‌شود استفاده می‌کنند.

قوری تنی با قوری‌های معمولی متفاوت است. لوله این قوری مستقیم و سر آن، مدور است. به صورتی که کاملاً در لوله بینی جای می‌گیرد و هنگام حرکت قوری آب از کنار آن چکه نکند. یک حلقه کوچک دهانه لوله را برای خروج آب کنترل می‌کند. قوری فاقد دسته است تا بتواند سرانگشتان دست قرار گیرد و به راحتی در دست چرخش داشته باشد.

وسیله دیگر، آب است. آبی که برای شست و شو بکار گرفته می‌شود با نمک مخلوط شده است.

حرارت آب و غلظت نمک باید معادل با حرارت بدن و غلظت نمک خون بدن باشد. معمولاً میزان غلظت نه در هزار است. مقدار آب مصرفی در هر نوبت حدود نیم لیتر است.

۲/ حالت اول: شست و شوی سوراخ‌های بینی

قوری نئی را از محلول آب نمک ولرم پر کنید و آن را در روی انگشتان دست چپ قرار دهید. راست بایستید و پاها را کمی از هم جدا کنید و سنگینی بدن را بین پاها تقسیم نمایید. چشم‌ها را ببندید و برای یک دقیقه یا بیشتر بدن را وانهاده کنید. سر را به یک سمت و کمی به عقب ببرید. از سوراخ‌های بینی نفس بکشید.

چشم‌ها را باز کنید و لوله قوری را در سوراخ سمت چپ بینی قرار دهید به نحوی که لوله قوری با سوراخ بینی جفت شود و دهانه لوله با جدار داخلی بینی برخورد نداشته باشد. در این صورت آب از لوله و بینی چکه نخواهد کرد. سر را کمی کج کنید، دست را بالا بیاورید و بدن و سر را طوری میزان کنید که آب وارد سوراخ بینی شود و به سطح صورت نریزد. زمانی که موفق شدید، بدن و وضعیت را میزان کنید. آب نمک از سوراخ سمت راست بینی خارج می‌شود.

وقتی نیمی از آب قوری به این طریق خارج شد، سر را راست کنید و قوری را آزاد و خلط بینی را با تنفس خارج کنید و بینی را خشک نمایید. بعد به همین نحو لوله قوری را در سوراخ دیگر بینی قرار داده، عمل شست و شو را در حفره دیگر بینی تکرار نمایید.

حالت ۲: خشک کردن سوراخ‌های بینی

مستقیم بایستید. سوراخ راست بینی را با انگشت شست دست راست ببندید و با سرعت پنج تا ده نفس عمیق بکشید. تأکید شما در این عمل بر بازدم باشد و با فشار هرچه بیشتر هوا را به بیرون پرتاب کنید.

بعد حفره چپ بینی را با انگشت شست دست چپ ببندید و همان عمل را تکرار نمایید. آنگاه تخلیه به وسیله بازدم را برای یک بار یا بیشتر با هر دو سوراخ بینی توأم انجام دهید.

از ناحیه کمر به سمت زمین برگردید و بدن را افقی نگه دارید و همان جریان را تکرار کنید. اما برای سوراخ قسمت چپ، سر را کمی به راست متمایل کنید و برای سوراخ سمت راست بینی، سر را به سمت چپ متمایل نمایید.

در پایان سر را راست کنید با هر دو سوراخ بینی نفس بکشید.

مستقیم با پاهای کمی جدا از هم بایستید. سوراخ راست بینی را ببندید و از ناحیه کمر به جلو خم شوید، و با سرعت بازدم را انجام دهید. دم طبیعی است، با سمت دیگر و در مجموع پنج تا ده مرتبه عمل تکرار شود. اگر لازم باشد برای چند دقیقه وضعیت ماه را تمرین کنید.

مدت: زمان این شستشو ۵ دقیقه است و روزی یک بار باید انجام شود. تعداد دفعات بیشتر باید برحسب دستور معلم صورت گیرد.

در سرما خوردگی و ناراحتی بینی (ذکام) تا سه بار در روز می‌توان شستشو را انجام داد.

زمان: تنی صبح قبل از تمرینات صبحگاهی انجام می‌شود، ولی اگر لازم باشد هر وقت از روز به جز بعد از صرف غذا می‌تواند تمرین شود.

احتیاط: آب باید تنها از سوراخ‌های بینی عبور کند. اگر مشاهده کردید آب به گلو یا دهان وارد می‌شود، این نشان عدم تعادل است و بدن و سر نیاز به میزان شدن دارد. از خشک شدن سوراخ‌های بینی بعد از شستشو مطمئن شوید. مراقب باشید فشار زیاد وارد نکنید، مخصوصاً اگر در سیستم، سردی احساس کردید، لرزشی به خود راه ندهید. ممنوعیت: افرادی که گرفتگی بینی دارند. بهتر است با مشورت متخصص، شستشو را انجام دهند.

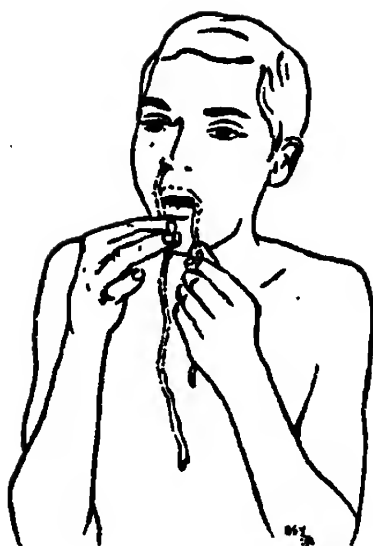
سو ترانتی

آمادگی: این شستشو یک تمرین سنتی است که با عبور یک نخ از سوراخ‌های بینی انجام می‌شود. ریسمانی که برای این عمل به کار می‌رود، نخ مخصوص موم اندود شده‌ای است که از جنس کتان تهیه می‌شود.

چند رشته نخ نازک در کنار هم قرار دهید و تاب داده تا به شکل طناب بسیار نازک در آید. با ابعادی به عرض چهار میلیمتر و طول سی و شش تا چهل و پنج سانتیمتر. در حال حاضر به جای استفاده از نخ از وسیله دیگری که راحت‌تر است استفاده می‌شود.

لوله‌های نازک که در پزشکی به کار گرفته می‌شوند، برای سهولت عمل و ورود و چرخش در بینی جایگزین نخ‌های موم اندود شده‌اند. این لوله‌ها به ضخامت چهار، پنج،

یا شش میلیمتر هستند.



روش

در یک وضعیت ایستاده یا نشسته روی کف پاها که احساس راحتی می‌کنید قرار بگیرید.

بدن را وانهاده کنید.

سر را کمی به عقب برگردانید، به آرامی و ملایمت لوله را در دست گرفته، سر لوله را در یکی از سوراخ‌های بینی قرار دهید و آهسته آن را بچرخانید تا به سمت بالا حرکت کند و داخل مجرای تنفسی گردد. قسمت بیرونی لوله را به سمت زمین کج نگاه دارید و هیچ‌گاه آن را مستقیم به داخل بینی فشار ندهید.

موقمی که لوله از درون بینی - گذشت و به ناحیه گلورسید، انگشت شست و اشاره یا انگشتان میانی و اشاره را داخل دهان کنید و آرام سر لوله یا نخ را بگیرید و آن را از دهان خارج کنید. و چند سانتیمتر آن را از دهان بیرون بکشید. این عمل در آغاز ممکن است مشکل یا با عکس‌العمل مواجه شود. اما با تمرین، ساده و عادی می‌گردد.

دو سر لوله یا نخ را با دست‌ها در بیرون از دهان نگه دارید.

در نهایت آرامی لوله یا نخ را به سمت بالا و پایین حرکت دهید، اما در ابتدا بیشتر از پانزده مرتبه این کار را انجام ندهید. آهسته نخ را رها کنید و آن را از بینی خارج کرده، عمل را با سوراخ دیگر بینی انجام دهید.



بخش سوم
پرانا ویدیا



قوانین کلی

پراناویدیا تکنیکی بسیار قوی است و بنابراین اهمیتی که دارد، مبتدی در بیدار کردن آن نباید بدون راهنما و آمادگی قبلی اقدام نماید. هدف اولیه از تمرین پراناویدیا دستکاری هوشیارانه و بیدار کردن پرانا است. با توسعه آگاهی، هرکس توانایی درک طبیعت پرانا را که ابعاد جدید آگاهی را هدایت می‌کند، پیدا می‌کند. پراناویدیا با توسعه آگاهی و بیداری پرانا که منجر به مراقبه وحدت کامل می‌شود، ارتباط دارد و شفا بخشی فقط محصول فرعی آن است. هدف غایی رفتن فراتر از لایه پرانیک است تا انرژی خواب‌آلود چاکراها و کندالینی بیدار شود. همچنان که شما در تمرینات مهارت و استادی پیدا می‌کنید، سطح جدیدی از درک آشکار می‌شود. و راه تجربه ابعاد هوشی جدیدی را افتتاح می‌کند.

پیروی از قوانین فرموله شده علم پرانیک شما را در رسیدن به هدف کمک می‌کند. مشروط به اینکه مبتدی سخت هواخواه باشد تا توسعه روانی عالی پیدا کند. در این رهگذر ممکن است پرتوجو با اتفاقات ناگوار هم مواجه شود.

۱ - موقمی که برای بیداری انرژی کندالینی به تمرین می‌پردازید، وجود راهنما، پرتویخش و معلم متخصص در جلسه تمرین لازم است؛ زیرا در بعضی مواقع بیداری انرژی درد ترسناکی که به طور ناگهانی مغز و ذهن را قطع می‌کند و می‌تواند تحت یک فشار شدید تجربه شود، اتفاق می‌دهد.

۲ - همه آنهایی که در پرانا ویدیا مهارت یافته‌اند و آنهایی که آرزو دارند این نیرو را برای شفا دادن به دست آورند؛ باید به طور جدی از خودخواهی یا مدعی بودن

کناره‌گیری کنند و همه را مورد احترام قرار دهند، برای هیچ‌کس استثناء قایل نشوند. در متون قدیمی تأیید شده که برای درمان بخشی روانی از هیچ‌کسی چیزی قبول نکنند. و این موافق با گفته تانتراشاسترا است: «نه طلا، نه نقره، نه لباس، نه غذا، هیچ چیز پذیرفته نمی‌شود.»

۳- خطر دیگری که متوجه شفا دهنده است از دست دادن پرانا است، مگر اینکه شفا دهنده بداند چگونه پرانا را احیا کند و این در صورتی است که با منابع انرژی بالاتر پیوند و اتصال وجود داشته باشد. بعضی از افراد که قدرت زیادی دارند شفا دهنده را یاری می‌کنند.

۴- بعضی شفا دهندگان برحسب نظرات خاصی درد را تحمل می‌کنند. درمانگرانی وجود دارند که از بیماری‌هایی رنج می‌برند. شفا دهنده باید بداند چگونه با منبع پرانا برخورد کند و چگونه بر موانع فایق آید.

۵- تمرین کننده قبل از شروع و آرزوی شفاگری باید در حد توان مهارت لازم را در تجسم‌سازی، یوگانیدرا، ماتراجاپا و ذکر ممتد و سایر تکنیک‌هایی که در این کتاب آمده است، کسب نماید.

۶- تمرین کنندۀ قبل از شروع پرانا ویدیا باید اشیایی فلزی مانند حلقه، ساعت، جواهرات زینتی، تمویذات و غیره را از بدن دور کند. در تمرین پرانا ویدیا نباید شیئی فلزی و غیرفلزی با بدن برخورد کند؛ زیرا در حین تمرین، نیروهای روانی متمرکز و مستقیم می‌شود و شوک الکتریکی ایجاد می‌کند که در برخورد با فلز احساس نمی‌گردد.

۷- پرانا ویدیا را می‌توانید در یک وضعیت مراقبه یا شاوآسانا تمرین کنید. و در حالت دراز کشیدن هم می‌توان روی سمت راست یا چپ دراز کشید اما اگر تمایل به نشستن روی صندلی داشته باشید، باید ساق پاها را افقی در خارج حفظ کنید و یک بالش نازک زیر پایین ساق پاها قرار دهید تا دَوَران پرانا و توزیع آن آسان گردد. دست‌ها روی سینه قرار می‌گیرند. در تمرینات پیشرفته پاها مستقیم در جلوی بدن قرار می‌گیرد تا مانعی برای جریان پرانا وجود نداشته باشد. اگر در حالت شاوآسانا

تمرین می‌کنید، یک بالش نازک یا پیشال^۱ زیر سر قرار دهید تا پشت گردن و سر راحت باشد. زیادی تمرین پراناوید یا سبب گرفتاری چاکرای آجنا می‌شود، در حالی که نباید در این سطح دردی اتفاق افتد. اگر سر جزیی خم شود، در جریان انرژی اشکال تولید می‌شود.

جسمی که زیر سر قرار می‌گیرد نباید سخت و ضخیم باشد تا ایجاد درد در پشت سر یا گردن بنماید.

۸- اگر برای تمرین از لباس های گرم استفاده می‌کنید، باید خیلی گشاد و راحت باشند تا فشاری به بدن وارد نشود. لباس و زیراندازی که از آن استفاده می‌شود باید از الیاف طبیعی کتان یا پشم خالص باشد. استفاده از الیاف غیرطبیعی برای شما مناسب نیست، به ویژه پلاستیک.

۹- بدن را در حد امکان و در طول تمرین وانهاده و راحت نگه دارید. با شروع تمرین بدن باید کاملاً در حالت مجسمه قرار گیرد. برای دریافت و مشاهده پرانای ظریف، بدن باید کاملاً آرام و بی حرکت باشد. هر حرکت فیزیکی سبب انقطاع تمرکز می‌شود. و مشاهده درون کاهش می‌یابد.

۱۰- در طول تمرین حفظ آگاهی لازم است و به هیچ وجه نباید خواب عارض شود. آنهایی که احساس می‌کنند تمایل به خواب دارند و در حالت شوا و آسانا خوابشان سنگین می‌شود باید در حالت نشسته به نحوی که در فوق شرح داده شد، پرانا ویدیا را تمرین کنند.

۱۱- هرگز بعد از تمرین پرانا ویدا چشم‌ها را باز نکنید و بدن را حرکت ندهید. اول از محیط خارج آگاه شوید که ممکن است زمان ببرد. به این دلیل که ممکن است آگاهی وارد بعد روانی شده باشد و در بعضی مواقع نمی‌تواند به طور ناگهانی به سطح فیزیکی برگردد. آن‌گاه ما برای مواقعی ناراحتی احساس خواهیم کرد و اتفاقاتی رخ خواهد داد.

۱۲- اگر پراناویدیا را بیرون از نظم، مانند یک حرکت فیزیکی با عدم تعادل روانی انجام دهید ممکن است خطر رخ دهد.

۱. پیشال باکاه، سافه نرم شلتوک و گندم است.

۱۳- راه اجرای تمرین پراناویدیا، آهسته، باثبات و منظم است.

۱۴- زمان تمرین پرانا ویدیا همیشه صبح زود است. بین ساعت‌های چهار تا شش بامداد، یا در هنگام غروب آفتاب، در این زمان بعد از خواب بدن و ذهن وانهاده و تازه است. موقعی است که پراناها آمادگی بیداری و بلند شدن را دارند. در شب به علت تضییع پرانا تمرین نباید انجام شود. ■



شالوده اصلی

پرانا کیفیت لایسنگ تمام اشیای هستی است نطفه و تخمک را که با نیروی پرانا باردار هستند، شامل می شود. پارامامسا ساتیاناندا

الف. مقدمه

قبل از اینکه تمرین های پرانا ویدیا شروع گردد، تمام پرتوجویان و آنهایی که با بیداری چاکراها و کندالینی متولد نشده اند، باید اصول پایه ای ساختار یوگا را رعایت کنند.

موفقیت در تمرین پراناویدیا را می توانیم به درجات کسب مهارت در مراحل آمادگی نسبت دهیم. در طی زمان متمادی پرانا ویدیا، اوج تمرینات منظم یوگا بوده است، پراناویدیا ساده به نظر می رسد و سادگی آن به مناسبت بیداری شاکتی پرانا است که برای گروهی حاصل شده است. برای کسانی که آگاهی ندارند، تمرین ها کاملاً اغفال کننده هستند. اگر کسب مهارت در مراحل آمادگی به دست نیامده باشد، ممکن است سال ها تمرین شود، اما هرگز به تجارب حقیقی دسترسی پیدا نشود.

گروه تمرین های یوگا برای آمادگی جهت مراقبه بوده است؛ زیرا آنها پرانا را تصفیه و متعادل می کنند، در نتیجه ذهن خود به خود ثابت و آرام می گردد، لذا آنها برای پراناویدیا یک تکنیک پیشرفته مراقبه به شمار می آیند. استادی در هاتایوگا الزامی تر است به این جهت که اولاً پرانا را در بدن پرانیک هماهنگ می کند؛ ثانیاً با توسعه بدن آن را استوار و ثابت می نماید که سبب توسعه ذهن برای رسیدن به وضعیت مراقبه می شود.

وضعیت های فیزیکی یوگا، پرانا های بلوکه شده را جابه جا می کنند و در سطح بدن

چاکراها را تحریک می نمایند.

کنترل تنفس نیز برای حصول موفقیت ضروری است. تنفس روحی، در اثنای تمرین برای آسان کردن، بیدار کردن، توزیع کردن و به درون کشیدن پرانا مورد استفاده قرار می گیرد. از تمرین های تنفسی نیز برای پاکسازی منظم و تجدید تعادل نادی ها برای بیداری پرانا استفاده می شود.

بانداهای قفل های روانی هستند که به صورت جداگانه یا همراه با تمرین های تنفسی برای بالا بردن سطح پرانا در مناطق خاص و معکوس کردن جهت حرکت آن به کار می روند.

به عنوان مثال، قفل عجان را تمرین می کنند تا جریان پرانا را که به سمت پایین است معکوس کنند و آن را به سمت بالا حرکت دهند. زمانی که با قفل چانه و شکم آمیخته می شود، جریان پرانا را دوباره به سمت پایین معکوس می نماید. این برگشت به این جهت است تا آپانا و پرانا در سامانا با همدیگر تلاقی کنند و آگاهی را در آن سطح توسعه دهند.

مودراها وضعیت ها یا تمریناتی هستند که برای بیدار کردن پرانا روش های مختلف در مراکز مختلف به کار می روند؛ به عنوان مثال. با نگاه داشتن زبان در انتهای حلق (قفل زبان)، مرکز گلو (ویشودهی) بیدار می شود. با انقباض مجاری ادرار و عضلات اسفنکتر مقعد و اجرولی و آشورینی مودرا در مرکز دنبالچه بیدار می شوند.

تمرین یوگانیدرا لازم است زیرا اولاً، چگونه وانهاده شدن را تعلیم می دهد، شما ممکن است از تنش های زیاد بدن خود آگاه باشید و اثرات آن را در قسمت های بدن ملاحظه نمایید.

اما نمی دانید چطور عمیقاً وانهاده شوید. شما امکان دارد که عضلات را وانهاده کنید، اما تنش های درونی هنوز باقی هستند. در یوگانیدرا می آموزید که چگونه آنها را وانهاده کنید، نه تنها در سطح فیزیکی، بلکه در یک سطح عمیق روانی و پرائیک، در ذهن و روان. هنگامی که تنش در بدن وجود دارد، جریان انرژی در ذهن قفل می شود و ارتباط پیدا می کند یا مقدار و نوع و مکان انرژی و بیماری های روانی را به وجود می آورد. با چنین وضعی تمرین پراناویدیا مشکل است؛ زیرا جریان پرانا نامتعادل است.

دومین فایده یوگانیدرا این است که به شما می آموزد چطور آگاهی را به طور مستقیم

به قسمت‌های مختلف بدن ببرید. این یک اصل است؛ زیرا که تمرین کننده الزام دارد جریان پرانا را از چاکرای مولاداها را به چاکرای آجنا هدایت کند. شما این عمل دوستانه را چگونه انجام می‌دهید؟ شما به انجام آن آگاه نیستید؛ زیرا هرگز در جستجوی آن نبوده‌اید. در یوگانیدرا آگاهی را در کل بدن به چرخش در می‌آورید و با تجسم‌سازی، با گذشته خود ارتباط حاصل می‌کنید. آگاهی از قسمت‌های بدن مفید است که در تمرین یوگانیدرا به دست می‌آید و طرح آگاهی از ساختار روانی تمام قسمت‌ها را آشکار می‌نماید.

تمرین جاپا مهم است؛ زیرا که برحسب متن تانترا شاسترا به پرانا ویدیا تعلق دارد. گفته شده که ماتراها، نیروی شفا دهنده دارند. اگر نیروی ماتراها را در یک جا جمع کنیم، نیروی سلامت معمولاً پر قدرت‌تر می‌شود. توصیه شده است که هر ماترا باید توسط پرتویخش داده شود و برحسب دستور او به کار گرفته شود. هرچند که ماتراهای اُم، سو - هام یا گایاتری به وسیله هرکس و در هر زمان برای سلامت شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرند ماتراگایاتری برای بیداری پرانا است. تمرین منظم جاپا و تکرار طولانی به نیروی ماترا فرم می‌دهد و آن را بیدار می‌کند.

تمرین اجاپا جاپا

برای توسعه آگاهی از گذرگاه، تنفس و صدای روانی که از کلیدهای مهم به سوی پراناویدیا هستند، ضروری است و پرتوجوی طالب پراناویدیا باید در انجام آنها مهارت کامل کسب کند تا بتواند با به درون کشیدن پرانا، آن را بیدار کند و توسعه دهد.^۱ وضعیت مجسمه، قسمتی از پرانا ویدیا محسوب می‌گردد و انجام آن ضروری است. در مورد آن گفته شده که شکلی از پراتی هارا است. پرتوجویی که در وضعیت‌های ابتدای مراقبه مهارت یافته، می‌تواند آن را انجام دهد. بنابراین پرتوجو باید قادر باشد که برای مدتی به طور ثابت و بی حرکت بنشیند و حرکت پرانا را در ابعاد مختلف در درون بدن تجربه کند.

چیدآکاش دهارنا، برای مشاهده و تجربه حرکت پرانا، لازم است که تنها ارتباط با

۱. برای آگاهی بیشتر به کتاب اسرار نمکوز از همین مترجم مراجعه شود.

حالت فیزیکی درون ندارد، بلکه چیدآکاش در فضای بیرون و درون بدن است. فضای تمام بدن مانند یک واسطه است که در میان آن حرکت پرانا به آسانی مشهود است. تجسم سازی و تمرکز، قابلیت درک و تجربه سطح درون را توسعه می دهد. حرکتی است بسیار ظریف برای درک احساس های درون، احساس حرکت پرانا و روشنایی آن در فضای درون بدن که به وسیله آن درهای ظریف درک باز می شوند.

تصفیه چاکراها: شامل تصفیه عناصر و تمرینات کریا یوگا، این تمرین ها آمادگی برای پرانا ویدیا را کامل می کنند که این محل با بیداری چاکراها، نادی ها، عناصر و کندیالینی ایجاد می گردد. زمانی که این امر کامل شد، می توان پرانا را دستکاری کرد و به وضع طبیعی برگرداند مانند تنفس که از طیب خاطر است. ■



تکات عمده تمرین ها

پرانای یک مفهوم کلی است. ما نمی توانیم آن گونه که درباره وجود اندیشه می کنیم، درباره پرانا اندیشه کنیم. ما باید درباره پرانا به صورت وجود انرژی در انواع مختلفش فکر کنیم.

پارام هاسا ساتیاناندا

مراقبه روی پرانا یک تمرین نیرومند است و برای پرتوجو یک برنامه کامل روحی است. آنچه را فکر می نامیم در حقیقت توسعه آگاهی پرانا است و روش هایی که در این مورد به کار گرفته می شوند، تجارب روحی را بیدار می کنند. پرانا ویدیا، پرتوجو را به آگاهی روحی شخصی هدایت می کند. زمانی موفقیت حاصل می گردد که تمرین کننده به سمت نیروهای مخفی شفا دهنده هدایت شوند. تنها با توسعه آگاهی ظریف و دقیق است که پرتوجو قادر می گردد دانش طبیعی پرانا را درک کند و از آن سود ببرد. با دستیابی به این مرحله به سوی ابعاد جدیدی از آگاهی راهنمایی می شوید که عاقبت آن، مراقبه عالی و یکی شدن با هویت مشخصی است.

پراناویدیا تمرین سخت و شدیدی است که تدریجاً پرانا یا مای حقیقی، تجسم سازی و آگاهی تفصیلی از بدن را کامل می کند و برای این کار شما باید توانایی لازم را برای انبساط و انقباض پرانا را به دست آورید. زمانی که آگاهی را در انگشت شست دست راست متمرکز می کنید، به عنوان مثال باید انگشتان دیگر حتی دست و تمامی بدن را فراموش کنید. برای شما هیچ چیز نباید وجود داشته باشد جز انگشت دست راست و تجربه پرانا در انگشت شست دست. البته این حالت پیشرفته پراتی هارا

است. در این وضعیت درک احساس طبیعی متفی است، سپس شما خواهید توانست حرکت ناخودآگاه را مستقیم کنید.

در پرانا ویدیا پنج تمرین مقدماتی، پنج تمرین پیشرفته، پنج تمرین شفا بخشی شخصی و پنج تمرین شفا دادن دیگران وجود دارد.

اما دستیابی به آنها مشروط بر این است که در هر مرحله کامل شوید و سپس به مرحله بعدی پردازید. از سوی دیگر تجربه پرانا و توانایی مستقیم کردن آن در پایان ممکن است حاصل نشود.

الف. تمرین های مقدماتی

در مرحله اول روش های مورد بحث عبارت اند از: وضعیت مجسمه، مشاهده فضای بدن، معبرهای روانی، چاکراها و نادی های، آیدا و پنگالا، آگاهی از تنفس، تنفس روحی و بیدار کردن پرانا در گذرگاه های روانی و در نهایت معبر پنگالا.

در این مرحله باید نسبت به بدن و ارگان ها و عملکردهای آن دانش پیدا کنید و قادر شوید تمام اعضای بیرونی و درونی بدن را در کل مشاهده کنید. انجام این امر ممکن است برای شما نیاز به یک سری مطالعه اولیه داشته باشد. قبل از مشاهده اجزای بدن شما باید به تفصیل بدانید که آنها چه هستند، کجا هستند، چه شکلی هستند و چگونه عمل می کنند.

بعد از اینکه دانش کامل از بدن پیدا کردید، و بر عملکردهای آگاهانه و ناآگاهانه کنترل به دست آورید، به مرحله متوسط می رسید. عملکردهای آگاهانه حرکاتی هستند که شما با آگاهی انجام می دهید و عملکردهای ناآگاهانه شامل فرآیندهای تنفس، هضم، گردش خون و پلک زدن، خمیازه کشیدن و عطسه کردن است.

ب. تمرین های متوسط

در مرحله دوم شما از جریان های متعدد پرانا آگاه می شوید. آگاهی از پرانا به سمت بالاست، آگاهی از آپانا به سمت پایین، آگاهی از سامانا از یک سو به سوی دیگر است و آگاهی از اودانا به صورت چرخشی است.

سیمای وایانا، توزیع کلی است. این حرکت پراناها همگی تجربه شده اند و آگاهی از

بدن پرانیک به عنوان یک کل توسعه یافته، قوی می‌شود.

بعد جریان مستقیم پرانا‌های مختلف معکوس می‌شوند، جریان صعودی به نزولی تبدیل می‌شوند، انرژی سامانا از مکانی که به این سو و آن سو حرکت می‌کند، در یک نقطه در ناف متمرکز می‌شود و اودانا که در پایین‌ترین قسمت حرکت دورانی دارد، به یک مرکز ویژه تبدیل می‌شود. موقعی که جریان معکوس شدن رخ داد، در شبکه خورشیدی مخزنی از انرژی تولید می‌شود و چاکرای مانی پورا خانه پرانا را که در پشت ناف در ستون فقرات واقع شده است بیدار می‌کند.

تمرین پرانا ویدیا همچنین شامل بیدار کردن چاکراها و مراکز انرژی نهفته است. زمانی که شما چگونگی نفوذ انرژی پرانا را در هر مرکز تجربه می‌کنید، آگاهی از هر مرکز روانی شدت می‌یابد. شما از انواع تظاهرات بدن پرانیک که هنگام تحریک و بیدار شدن چاکراها اتفاق می‌افتد آگاه می‌شوید.

ج. تمرین‌های پیشرفته

سومین گام تمرکز روی پرانا است. پرتوجو باید تمام تظاهرات پنجگانه پرانا را درون یک نیرو مستهلک کند و بعد آن نیرو را از گذرگاه نادی پنگالا از چاکرای مولاداهارا به آجنا صعود دهد. و از آجنا به خارج بدن، بدن با جریان پرانا انقباض و انبساط پیدا می‌کند. موقعی که پرانا را از چاکرای آجنا توزیع می‌کنید، انبساط و موقعی که پرانا را به درون می‌کشید انقباض وجود دارد.

استفاده از تمرکز پرانا به قصد شفا دادن مستلزم آن است که پرانا را به یک نقطه مخصوص یا قسمتی از بدن هدایت نمایید. این نیرو زمانی که حرکت پرانا در محدوده مشاهده قرار می‌گیرد، بسیار قدرتمند می‌شود. مشاهده روشی است که در آن قدرت خواسته، تمرکز و تصور جمع می‌شوند تا یک تصویر ذهنی ایجاد کنند. در پرانا ویدیا تصور معکوس بودن انرژی در یک قسمت اصلی یا ارگان است.

برای بیدار کردن، توسعه، انقباض و تمرکز پرانا از تنفس روحی استفاده می‌شود. پرانا در مراحل اولیه فقط توسط تنفس طبیعی و در مراحل دیگر، همیشه با نفس روحی که با قفل زبان انجام می‌شود، هدایت می‌شود.

در تمرین‌های پیشرفته شما باید بدون احساس ناراحتی و بدون اینکه درباره آن فکر

کنید تنفس روحی را به طور کامل انجام دهید:

موقعی که در توزیع درونی پرانا مهارت یافتید، توزیع بیرونی آغاز شود. توزیع پرانا محدودیت ندارد. ما می‌توانیم پرانا را در تمام جهات بیرون بدن توزیع نماییم. برای این کار از روش‌های متنوعی سود گرفته می‌شود، از جمله تجسم یک مثلث یا دایره یا دو خط متقاطع خارج از بدن و عبور آنها از میان بدن و بعد توسعه پرانا به بیرون برای پرکردن این ابعاد. در این رابطه نفوذ پرانای شخصی در شخص دیگر و برگرداندن آن به بدن خود مقدور می‌گردد.

جاپا، صدا درمانی، نوعی از پرانا ویدیاست. با حرکت پرانا، جاپا و ارتعاشات مانترا با هم ادغام می‌گردند. با ترکیب این دو نیرو، نیروی خلق می‌شود که برای شفای خود شخص یا دیگران به کار برده می‌شود.^۱

در پایان تمرین دیگری وجود دارد که طی آن بدن جزء جزء تحلیل می‌شود. تا روشن درک گردد. این بهترین روش برای مشاهده پرانای عقل است. ■

۱. این نیرو حرکت پرانا شاکتی از کانال روحی است.



تمرین‌های مقدماتی

پрана انرژی خالص و ناخالصی است که هستی را به وجود می‌آورد. ارتعاشی است که حیات از نباتات تا انسان وابسته به آن است و در ذره اتم تا کل کهکشان وجود دارد.
پارام‌هامسا ساتیاناندا

الف. آگاهی از گذرگاه‌های روانی

۱. گذرگاه روانی جلو

از جریان تنفس آگاه باشید و آن را دنبال نمایید. هنگامی که تنفستان منظم و آهسته شد، کاملاً مراقب دم و بازدم در هر تنفس باشید. در سطح گلو روی تنفس تمرکز کنید. آن را عمیق مشاهده خواهید نمود.

آهسته دم و بازدم را تا پنج شماره، شمارش کنید. تنفس طبیعی و بدون کوشش می‌شود و با هر تنفس وانهادگی بیشتر می‌گردد.

با رها کردن این تمرین به تنفس طبیعی برگردید. یک لوله شفاف را در جلوی بدن در یک خط مستقیم بین گلو و ناف تجسم کنید. کوشش کنید که آن را رؤیت کنید. اگر مشاهده این لوله شفاف برای شما مشکل است، آن را به رنگ دلخواه تجسم کنید. ترجیحاً نقره‌ای یا سفید. این لوله را بدون ترکیب کردن آن با آگاهی از تنفس ذهناً مشاهده کنید. هوشیار باشید و آگاهی را در این مسیر بالا و پایین ببرید.

حالا تنفس را به آگاهی درون لوله اضافه کنید و آگاهی را درون لوله، با دم و بازدم همراه کنید. این لوله گذرگاه روانی است. هنگامی که با آگاهی نفس می‌کشید، جریان آن

هنگام دم از ناف تا گلو و در بازدم از گلو تا ناف است. این دو نیرو همیشه با هر تنفس در گذرگاه جلویی بدن همراه‌اند. تنفس نیروی حیاتی است و آگاهی نیروی روانی. این دو نیرو موجب حیات وجود شما هستند که در یک مسیر نیرومند جریان دارند.^۱

حالا از نیروی سوم آگاه باشید. آگاهی با تنفس در حرکت است و در امتداد آن پرانا نیز در حال حرکت است. آگاهی و پرانا در دم و بازدم در مسیر روانی جلو با هم حرکت می‌کنند. تفاوت نمی‌کند که حرکت پرانا سنگین یا سبک، گرم یا سرد باشد، یا یک احساس فیزیکی از یک خط باریک روشن که در دم و بازدم جریان صعودی و نزولی دارد، یا جریان نقره‌ای یا سفید. این احساس، احساس جریان پرانا است که توأم با آگاهی درون معبر روانی همیشه در حرکت است.

۲- گذرگاه روانی عقب (سوشومنا)

از معبر جلو آگاهی حاصل شد. به ستون فقرات، توجه کنید. آگاهی را در ستون فقرات بین چاکرای آجنا و مولادها را متمرکز کنید و با تمام چاکراها برخورد کنید. آگاهی را در یک خط مستقیم از ناحیه میاندوراه به مغز میانی ببرید.

یک لوله سفید یا نقره‌ای را که از بالا تا پایین گسترده شده است، تصور کنید. دقت کنید آگاهی آهسته از این لوله بالا می‌رود و چون به نقطه نهایی در بالا رسید، آهسته برگشت می‌کند. کوشش کنید که این جریان لوله‌وار را در ستون فقرات بین دو چاکرا احساس کنید.

حالا آگاهی از تنفس را به آن اضافه کنید. اجازه دهید که آگاهی همراه با تنفس در دم و بازدم صعود و نزول نماید. هنگام دم کوشش کنید که در ستون فقرات حرکت صعودی از چاکرای مولادها را تا آجنا و هنگام بازدم حرکت نزولی از آجنا به مولادها را احساس کنید. آگاهی و تنفس باید یکنواخت باشد و شکسته نشود. پرانا و آگاهی با هم در دم و بازدم در گذرگاه روانی ستون فقرات حرکت می‌کنند. یک خط نوری روشن در جریان این امتداد ملاحظه خواهید کرد که پرانا است.

برای پایان دادن به تمرین آماد شوید. ابتدا تمرین را رها کنید و از پرانا و تنفس آگاه

۱. انتهایی که ارتعاش سر-هام را در معبر جلو احساس کرده‌اند می‌توانند مفهوم این حرکت را درک کنند.

باشید. بدن فیزیکی را احساس کنید. از موقعیت خود در وضعیت مراقبه آگاه شوید. موقعی که آگاهی از محیط کامل شد، آهسته چشم‌ها را باز کنید.

ب. آگاهی از چاکراها

بعد از وانهاده کردن بدن در یک وضعیت انتخابی مراقبه، توسعه آگاهی را در بدن آغاز کنید و احساس کنید که بدن بی حرکت است. و تنها تمرکز کنید روی بدن بی حرکت. بدن کاملاً استوار، ثابت و بی حرکت است. از بدن که مانند یک صدف میان تهی است آگاه باشید. آهسته تجربه از این بدن صدف مانند را توسعه دهید.

آگاهی را از بدن بی حرکت میان تهی که می‌توانید درون آن را احساس کنید، کامل نمایید. (با تأمل زیاد).

از مسیر روانی ستون فقرات که در درون بدن بی حرکت است آگاه باشید. این مسیر را تجسم کنید که شروع آن از ریشه میاندوراه، چاکرای مولاداهاراست و از مسیر ستون فقرات تا چاکرای ساهاسرارا در تاج سر امتداد می‌یابد. آگاهی از یک لوله باریک و مستقیم امتداد یافته از مولاداهارا تا ساهاسرارا، چاکراهای اصلی در این مسیر واقع شده‌اند و همانند یک نقطه کوچک نورانی می‌درخشند (همانند یک تکه الماس). آگاهی را به چاکرای مولاداهارا، پایین‌ترین نقطه، مکانی که مسیر روانی پشت از آنجا شروع می‌شود ببرید، مولاداهارا در مردها نقطه روشنی در عجان بین اندام تناسلی و مخرج و در زنان در ناحیه گردن رحم است. آن را همانند یک نقطه نورانی تجسم کنید، سپس به سمت چاکرای سوادهیستانا حرکت نمایید. این چاکرا در پایه ستون فقرات در ناحیه دنبالچه واقع شده است. آن را مثل یک نقطه روشن که به سمت بالا به چاکرای مانیپورا حرکت می‌کند تجسم کنید. این چاکرا مقابل ناف در ستون فقرات واقع شده است. آن را مانند یک نقطه روشن تجسم کنید. آگاهی را به چاکرای آناهاتا ببرید. مکان فیزیکی این چاکرا مقابل جناغ سینه، روی ستون فقرات است، آن را مانند نقطه‌ای که می‌درخشد تجسم کنید. به بالا به چاکرای ویشودهی که در ستون فقرات مقابل غده تیروئید در حفره زیر گلو واقع است، حرکت کنید. بالاتر بروید و به چاکرای آجنا، نقطه‌ای مقابل مرکز بین دو ابرو برسید. آن را همچون نقطه نورانی درخشنده‌ای تجسم کنید. حرکت کنید به چاکرای بیندو در عقب سر، مکانی که برهمن‌ها رشته‌ای از مو را گره می‌زنند.

آن را مانند نقطه‌ای روشن تجسم کنید. و در انتها آگاهی را به تاج سر مرکز چاکرای ساهاسرارا منتقل نمایید و آن را یک نقطه شفاف و درخشان تصور کنید. حالا تمام چاکراها را همزمان و با هم تصور کنید. آنها را مانند لکه‌های نوری درخشان، جواهرات یا یاقوت‌هایی که به ریسمان کشیده شده باشند تصور کنید. بعد از هوشیاری که در امتداد ستون فقرات صعود می‌کند، از چاکرای مولاداهارا تا ساهاسرارا، همراه با تنفس که در عبور و چرخش هر چاکرا قطع می‌نماید، آگاه باشید. هنگام دم، در امتداد مسیر ستون فقرات تنفس از مولاداهارا بالا می‌آید و با هر چاکرا برخورد می‌کند. زمانی که دم را کامل می‌کنید، آگاهی هم باید به ساهاسرارا برسد. هنگام بازدم از ساهاسرارا آگاه باشید. با کامل شدن بازدم، آگاهی باید دوباره تا چاکرای مولاداهارا نزول کند. باید روی دم و بازدم کنترل وجود داشته باشد و حرکت آگاهی و سرعت تنفس برابر باشند.

دم را همزمان از مولاداهارا شروع کنید. عبور آگاهی از میان چاکراهای، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا ویشودهی، آجنا، بیندو و ساهاسرارا است. هنگام بازدم عبور آگاهی به سمت پایین و از چاکراهای آجنا، ویشودهی آناهاتا، مانی پورا، سوادهیستانا و مولاداهارا است. هنگام عبور در مسیر و قطع چاکراها، ذهناً نام هر چاکرا را تکرار کنید و آنها را به صورت نقاط روشن رؤیت نمایید.

حالا جریان دم را از مولاداهارا شروع کنید و هنگامی که تنفس و آگاهی هر چاکرا را قطع می‌کند، تکرار کنید: سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا ویشودهی، آجنا، بیندو، ساهاسرارا. بعد هنگام بازدم، تکرار کنید: ساهاسرارا، آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی پورا، سوادهیستانا و مولاداهارا. حرکت آگاهی و تنفس را در میان هر چاکرا با تکرار ذهنی نام آنها ادامه دهید. از این جریان کاملاً آگاه باشید. با یک تمرکز کلی از جریان آگاه باشید. نباید به این جریان ناآگاه باشید. تمرین آگاهی از چاکراها را شدت بخشید (تأمل زیاد).

برای پایان تمرین آماده شوید. آگاهی را از ستون فقرات، مسیر عبور روانی، از چاکراها و تنفس یوجایی در ستون فقرات جدا کنید. از صداهای اطراف آگاه باشید. به تدریج از بدن فیزیکی و محیط اطراف آگاه باشید. بدن را حرکت دهید و چشم‌ها را باز کنید.

ج - آگاهی از پنج پرانا

فضای درون

موقعی که در یک وضعیت راحت قرار دارید، به مشاهده بدن پردازید. کوشش کنید تجربه مشاهده درون را وسعت دهید. و خود را از درون تماشا کنید. این مشاهده، با مشاهده‌ای که از بیرون انجام می‌شود، تفاوت دارد. موقعی که شما درون بدن را مشاهده می‌کنید، از فضایی که شامل درون است آگاه می‌شوید. شما دیگر چشم، بینی، گوش و دست را تماشا نمی‌کنید. شما تماشاگر فضایی هستید که درون را شامل می‌شود. با توسعه دادن و شدت بخشیدن به آگاهی از فضای درون تمام بدن را به زمین بسپارید. از بدن، از نوک سر تا انگشتان پا آگاه باشید، فضای بدن را به صورت یکپارچه تجربه کنید. این آگاهی از فضای محدود، نه چید آکاش، فضای ذهن و فضای قلب نیست بلکه آگاهی از فضای درون بدن است. شدت آگاهی را افزایش دهید و بدن را مانند یک کل مشاهده نمایید.

تنفس از منافذ

در خلال مشاهده بدن، از جریان خودبه‌خودی تنفس طبیعی آگاه باشید. هنگام دم احساس کنید که تمام بدن از سوراخ‌های روی پوست هوا را به درون می‌کشد. تنفس تنها از سوراخ‌های بینی انجام نمی‌شود، بلکه از هر سوراخ و تمام منافذهای پوست انجام می‌شود. در بازدم، هوا از تمام منافذ پوست خارج می‌شود، نه فقط سوراخ‌های بینی، تنفس از منافذ پوست را تجربه کنید.

احساس کنید که با دم و بازدم حجم بدن تغییر می‌یابد. زمانی که دم را انجام می‌دهید، حجم بدن افزایش می‌یابد. برعکس در بازدم کاهش حجم ایجاد می‌شود و بدن و تمام عضلات و اندامه می‌گردند. مثل اینکه شما در فضای درون (آکاشا) تنفس می‌کنید و انبساط ایجاد می‌شود، با بازدم فضای درون منقبض می‌گردد.

پدیده‌های بدن را در دم و بازدم که منبسط و منقبض می‌شوند، همچون یک بالن، تماشا کنید. بر شدت توجه خود بیفزایید و به خواب نروید، آگاه و هوشیار باشید.

آگاهی از پراناها

آگاهی از ویانا: اکنون شروع کنید به توسعه آگاهی از انرژی پرانیک که پرانا در تمام قسمت‌های بدن توزیع می‌شود. اگر بتوانید یک تجربه واقعی از آن پیدا کنید، بسیار عالی است. کوشش کنید فضای درون بدن را منقبض کنید. در این حوزه نوری، نقطه‌های کوچک روشن بی شماری را که به سرعت در جهات مختلف در حرکت هستند مشاهده می‌کنید. فضای درون یک حوزه روشنایی است که تجربه آن بسیار ظریف است. برای درک و فهم آن باید بر شدت هوشیاری و آگاهی افزود. توفیق در این امر بسیار عالی است، اما اگر موفق نشدید به کوشش خود ادامه دهید. ناامید نشوید، مقدار حرکت را در دید روشنایی بالا ببرید. به این تجربه گفته می‌شود آگاهی از ویانا، پرانایی که در تمام قسمت‌های بدن توزیع می‌گردد و مانند یک نیروی ذخیره در پراناها، دیگر عمل می‌کند.

آگاهی از اودانا: روی انتهای، ساق پاها، دست‌ها و سر تمرکز کنید. در آغاز به ساق پاها توجه کنید حرکت انرژی را، با سرعت زیاد در اطراف ساق پاها به صورت دورانی یا حلقه‌های نور تجربه کنید. به پرانا و حرکت دورانی در ساق پاها آگاه باشید، دوران انرژی را در ساق پاها تجسم کنید. سعی کنید آگاهی خود را شدیدتر کنید، به خواب نروید و هوشیاری را حفظ کنید. در مرحله بعد آگاهی را به دست‌ها منتقل کنید. همان دوران انرژی را که در ساق پاها تجربه کردید، اینک در دست‌ها تجربه کنید. انرژی با حرکت دورانی به صورت حلقه‌های نوری از شانه‌ها تا انگشتان دست می‌رود. با آگاهی زیاد و کوشش، این الگوی دورانی پرانا که در حلقه‌های نورانی دست‌ها و بازوها را می‌پوشاند، می‌تواند تجسم شود. در مرحله نهایی آگاهی را به سر ببرید. مشاهده کنید که حلقه‌های انرژی از پایین به بالا و از گلوبه تاج سر می‌رود. این جنبه از پرانا، اودانا وایو نامیده شده است. آگاهی از اودانا وایو را تا نقطه نهایی زیادتر کنید.

آگاهی از سامانا: آگاهی را به سطح شکم ببرید، بین ناف و قفسه سینه. حرکت انرژی بیضی شکل را که از قسمتی به قسمت دیگر در کمر با سرعت می‌رود و برگشت می‌کند احساس کنید. و آگاهی از این مشاهده را بیشتر نمایید. آگاهی از سامانا وایو، انبار پرانا در شکم (شبکه خورشیدی) است. سامانا وایو را مانند توده‌ای روشن که از چپ به راست

و از راست به چپ با سرعت زیاد در حرکت است مشاهده کنید و آگاهی بر این بینش را افزایش دهید.

آگاهی از آپانا: آگاهی را به پایین‌ترین سطح بدن، ناحیه بین ناف و عجان ببرید. و از انرژی این سطح آگاه شوید. در این ناحیه باید حرکت نیرو را به سمت پایین تجسم کنید. این جزء از پرانا که مانند رعد حرکت و روشنایی دارد، به نام آپانا وایو شناخته شده است. حرکت آپانا به صورت توده‌ای از امواج در این سطح است. به آگاهی خود جهت مشاهده این نیرو شدت بخشید. از حرکت نزولی آپانا در فرم امواج نوری آگاه باشید.

آگاهی از پرانا: در پایان با انتقال آگاهی به ناحیه قفسه سینه، انرژی را که از دیافراگم به گلو صعود می‌کند، احساس کنید. تصور و تجسم کنید امواج روشنی را که به سمت بالا در حرکت است و تمام قفسه سینه را با امواج نوری لبریز می‌کند. آگاهی از پرانا را توسعه دهید. این آگاهی از پرانا به نام پرانا وایو شناخته می‌شود که حرکت آن از قفسه سینه به بالا است. این آگاهی را شدت بخشید.

پایان تمرین

تمرین آگاهی از پراناها را متوقف کنید. از محیط و اطراف خود و صداها آگاه شوید. توجه کنید به جریان تنفس و بدن فیزیکی از تماس بدن با زمین، افرادی که در کنار شما هستند، اتاقی که در آن هستید و اشیای مختلف داخل اتاق آگاه شوید. آهسته انگشت شست پا را حرکت دهید، انگشتان دست، ساق پا و کل بدن را احساس کنید. سر را حرکت دهید. به راست و چپ بگردانید. چشم‌ها را بسته نگاه دارید و بنشینید. چشم‌ها را ناگهان باز نکنید. تأمل کنید تا آگاهی و هوشیاری از تمام اعضای بدن حاصل شود. موقعی که ذهن کاملاً آرام شد، چشم‌ها را باز کنید.

د. تنفس روحی با سو-هام در گذرگاه ستون فقرات

آمادگی

در یک وضعیت مراقبه که احساس می‌کنید راحت هستید، قرار گیرید و چشم‌ها را ببندید. مطمئن شوید که ستون فقرات راست است. بدن و ذهن را وانهاد و سپس هوشیاری را متوجه دم و بازدم کنید که به طور طبیعی در رفت و آمد است. آگاهی را به گلو ببرید و آهسته و عمیق تنفس را از گلو شروع کنید. به طوری که هنگام دم تا پنج و هنگام بازدم تا پنج، بشمارید. در این وضعیت با اینکه تنفس آهسته و عمیق است، اما طبیعی است. آگاهی را در مرکز گلو زیادتر کنید و تنفسی که در گلو در جریان است احساس کنید مانند این است که هوا از یک سوراخ باریک عبور می‌کند. این سوراخ را در گلو در جلو بدن احساس کنید که هوا را به درون بدن می‌مکد. این تنفس آهسته و عمیق را ادامه دهید، تا تنفس خود به خود به تنفس روحی تبدیل شود. از خرناس ثابت و آرام یا صدایی مشابه هیس که به تدریج از خارج شدن بخار یک چراغ خوراک‌پزی حاصل می‌گردد، آگاه شوید. زبان در شکل قفل زبان تقریباً به عقب برمی‌گردد. بنابراین نوک زبان پشت گلو را لمس می‌کند. سطح پایینی زبان روی کام بالایی فشار می‌آورد.

تنفس روحی با قفل زبان توأم اجرا می‌شود. اگر زبان خسته شود، برای لحظه‌ای زبان را آزاد کنید و بعد به تمرین ادامه دهید.

تجسم معبر روانی

بدن را همانند یک صدف توخالی تجربه کنید. از فضای درون آن آگاهی کامل پیدا کنید. از سکون بدن که از طیب خاطر است آگاه باشید. مطمئن باشید که شما می‌توانید درون صدف میان تهی را احساس کنید. در درون این صدف از گذرگاه روانی در ستون فقرات آگاه شوید. احساس کنید که انرژی در درون این معبر در حرکت است. گذرگاه انرژی را در ستون فقرات از بن ستون تا مغز میانی تجسم کنید. آن را مانند یک لوله شفاف، به رنگ سفید یا نقره‌ای که می‌درخشد و روشن است تصور کنید، انرژی در این راستا صعود و از میان مراکز روانی عبور

می‌کند. تنفس روحی انجام دهید و آگاهی را در میان لوله انتقال انرژی از چاکرای مولاداهارا تا آجنا بالا ببرید و با بازدم روحی آگاهی را از آجنا به مولاداهارا پایین آورید. مشاهده و احساس آگاهی و تنفس را در معبر پشت به بالا و پایین ادامه دهید. کوشش کنید که جریان تنفس را در میان معبر روانی احساس کنید. آگاهی شما باید درون این معبر متمرکز شود، آگاهی از تنفس و هوشیاری از حرکت بالا و پایین باید یکی باشد.

تجسم جریان پرانا

از جریان تنفس که همراه با پرانا جریان می‌یابد آگاه باشید. هنگامی که دم روحی را در لوله درخشانی انجام می‌دهید، تنفس را که در شکل اشعه‌ای باریک و نورانی جریان می‌یابد، مشاهده می‌کنید.

با رسیدن به چاکرای آجنا با بازدم روحی بازگشت را شروع کنید. و نزول تنفس را همراه با نور سفید جزیی مشاهده نمایید. برای چند دقیقه نظارت بر تنفس و پرانا را ادامه دهید. به خاطر داشته باشید موقعی که در قفل زبان، زبان خسته می‌شود، باید برای لحظه‌ای قفل زبان آزاد گردد و سپس ادامه یابد. حرکت نور پرانا را تجربه کنید و سعی نمایید ابتدا آن را تصور کنید و سپس آن را به شکل رشته‌ای از ذرات نوری که همراه با تنفس روحی در ستون فقرات در معبر روانی بالا و پایین می‌رود، مشاهده کنید.

هنگام صعود و نزول پرانا از برخورد با چاکراها که در راستای ستون فقرات واقع شده‌اند، آگاه باشید. احساس کنید که پرانا هنگام حرکت و چرخش در هر چاکرا نفوذ می‌کند. در این حالت کوشش نکنید که ذهناً چاکرا را نام ببرید یا در یک نقطه نوری جزیی توقف نمایید. باید حرکت آگاهی را به بالا و پایین حفظ نمایید. از برخورد و نفوذ پرانا هنگام عبور در چاکرا به سادگی آگاه شوید. حالا شما می‌توانید همزمان مشاهده‌کننده معبر روانی انتقال انرژی پرانا در ستون فقرات، حرکت تنفس، حرکت پرانا به شکل نور سفید و چاکراها باشید. آگاهی را در این نظارت شدت بخشید. حرکت پرانا را در هر چاکرا، یکی بعد از دیگری مانند سوزن که به جسم فرو می‌رود، تجربه کنید.

معرفی مانترای سو-هام

آگاهی از تنفس و چاکراها را رها کنید و تمرکز کنید روی صدای تنفس، هم در صعود و هم در نزول. در معبر ستون فقرات، از مانترای سو-هام که صدای ظریف لاینفک تنفس است، آگاه باشید. توجه کنید در اثنای انجام دم صدای سو و در اثنای بازدم صدای هام شنیده می‌شود. مشاهده کنید که حرکت پرانا مانند، اشعه نور جزیی است که هنگام حرکت به سمت بالا با صدای سو و در برگشت با صدای هام آغشته است. حرکت این نور جزیی را تماشا کنید. در حرکت به بالا ب صدای ظریف سو و در حرکت پائین با صدای ظریف هام. مشاهده حرکت پرانا را در معبر روانی ستون فقرات با این مشخصات شدت بخشید و زمانی که این تمرین را ادامه می‌دهید، هوشیاری را با حرکت پرانا در هم ادغام کنید و صدای سو-هام را احساس کنید.

از هیچ چیز دیگر آگاه نباشید جز حرکت پرانا در امتداد معبر ستون فقرات، مانترای سو-هام و تنفس روحی. با تنفس روحی یکی شوید. با تکرار مانترای سو-هام که همراه تنفس در صعود و نزول است یکی شوید. در جریان پرانا غرق شوید و آن را در شکل یک توده سفید روشن تجربه کنید.

پایان تمرین

تمرین را متوقف کنید. قفل زبان را رها کنید. با ترک آگاهی از معبر روانی و مانترا؛ به تنفس طبیعی برگردید. به صداها و اطراف گوش کنید. روی تنفس در سوراخ‌های بینی متمرکز شوید. از بدن ناخالص فیزیکی آگاه باشید. احساس کنید که بی حرکت در محل تمرین در وضعیت مراقبه نشسته‌اید. اطمینان حاصل کنید که در کل به بدن فیزیکی برگشته‌اید. و آهسته انگشتان پا و دست‌ها را حرکت دهید. سر را به راست و چپ برگردانید. بدن را راست کنید و چند نفس عمیق بکشید. چشم‌ها باید بسته باشند. موقعی که مطمئن شدید، ذهن کاملاً به حالت عادی برگشته، چشم‌ها را باز کنید.

۵- آگاهی از ساختار روانی درون بدن

آمادگی

قبل از شروع روش تجسم‌سازی، خود را مانند روش یوگانیدرا آماده کنید و به مراحل آگاهی از صدا، به درون بدن خود بروید - آگاهی از تنفس، رها کردن، آگاهی از بدن / زمین، چرخش آگاهی در تمام قسمت‌های بدن و تناوب تنفس در سوراخ‌های بینی.

مشاهده

حالا آگاهی را به سر ببرید، به داخل سر بروید و مغز بزرگ را مشاهده کنید - توده خاکستری سفید شناور در مایع که جمجمه (کرانیوم) از آن پر شده است - در مغز نقاط و قسمت‌های مختلفی وجود دارد، ناحیه پیشانی در قسمت جلوی مغز قرار گرفته است. مغز، کل تاج سر را پوشانده است، قسمت پشت سر، مخچه قرار دارد که محل اتصال ستون فقرات و مغز است. در این ناحیه ریشه مغز که به ساقه گل شبیه است قرار دارد درون آن غده پینه‌آل واقع گردیده است. کمی به جلوتر بروید، درست در مرکز سر، در زیر سطح مغز، غده هیپوفیز، قرار دارد. آن را به صورت یک نقطه طلایی رنگ تصور کنید. وارد منطقه چشم‌ها شوید. کره سفید چشم را در مایع شفاف چشم و دایره سیاه مردمک مشاهده کنید. به پشت بروید و عصب‌های بینایی، و ارتباط آنها را با مغز مشاهده کنید.

ارتباط بینایی و مغز را تماشا کنید. حال نوبت گوش‌ها است. اول قسمت خارجی، پرده صماخ، گوش میانی، گوش داخلی و عصب شنوایی که به گوش داخلی پیوسته است را مشاهده کنید. به طرف دهان حرکت کنید. دهان را تجربه کنید، دندان‌ها، زبان و سقف دهان، آگاهی را به بینی ببرید. جریان ورود هوا را در سوراخ‌های بینی احساس کنید. دریچه‌های ورود بینی به حلق را مشاهده کنید.

آگاه شوید از گلو و حلق قرمز رنگ، تارهای صوتی را در حنجره مشاهده کنید. به داخل نای با لوله هوایی، لوله‌ای باریک و صورتی رنگ که به ریه‌ها منتهی می‌شود، بروید. مجرای تنفس به دو نایژه تقسیم می‌شود، یکی به راست و دیگری به طرف چپ

می‌رود. از نایژه‌ها آگاه باشید. حالا به عمل تنفس توجه کنید، انبساط شش‌ها را هنگام دم و انقباض را هنگام بازدم مشاهده کنید.

به ماهیچه‌های قهوه‌ای رنگ قلب در بین شش‌ها نگاه کنید. ببینید که به آرامی به سمت چپ می‌روند. دقت کنید، یک پمپ دینامیک را ملاحظه می‌کنید. برای لحظاتی کوتاه بر ضربان قلب تمرکز کنید. در زیر شش‌ها و قلب ماهیچه بزرگی به نام دیافراگم وجود دارد که قسمت سینه را از شکم جدا می‌کند. به دیافراگم توجه کنید. عمل آن را هنگام تنفس مشاهده می‌کنید. حرکت دیافراگم را به بالا و پایین تماشا کنید. مشاهده می‌کنید که حرکت با تنفس هماهنگ است. به حفره سینه بروید. آگاهی را به پشت گلو ببرید. وارد مجرای مری می‌شوید، به مری که در شکل لوله است توجه کنید. انتهای مری را در شکم ملاحظه کنید. آگاه باشید از اندام هضم غذا، روی ساختار معده تمرکز کنید. نرم شدن غذا را که با مایعات مخلوط می‌شود مشاهده کنید. خروج مواد را که به آرامی وارد روده کوچک می‌شود، ببینید. دوازدهه را که به شکل C است ببینید. عملکرد آنزیم‌های لوزالمعده را در روده تجربه کنید. حالا از کبد آگاه باشید، یک دستگاه بزرگ در بدن که در سمت راست زیر دیافراگم واقع شده است. در زیر کبد کیسه صفرا قرار دارد که گلابی شکل است. که صفرا را ذخیره و به لوله گوارش وارد می‌کند. سمت چپ آن طحال واقع شده است.

غذای هضم شده وارد روده کوچک می‌شود که لوله‌ای است؛ به طول تقریبی ده متر. روده به طور منظم منقبض و منبسط می‌شود و غذا را به جلو می‌برد. روده کوچک را که خاکستری مایل به صورتی است، تجربه کنید. در اطراف روده کوچک، روده بزرگ قرار دارد که از سه جزء صعودی، عرضی و نزولی تشکیل شده است. غذا از روده کوچک وارد روده بزرگ می‌شود و سرانجام مواد دفعی از طریق اسفنکتر از مقعد خارج می‌شوند.

حالا آگاهی را به سطح پشت ببرید، به ستون فقرات که از ناحیه لگن تا مغز امتداد دارد. ستون فقرات سی و سه مهره دارد. مهره‌ها روی هم قرار گرفته‌اند.

اولین مهره (مهره خارجی) در سطح عجان در پشت مخرج قرار گرفته است. پنج مهره در ناحیه ساکروم بین کفل‌ها قرار دارد، بالاتر در پشت شکم پنج مهره

کمری قرار دارند و در بالای آن دوازده مهرهٔ سینه‌ای که دنده‌ها به آن‌ها وصل است و بالاتر در پشت گردن هفت مهرهٔ گردنی قرار دارند که دو مهرهٔ گردنی بالایی سر را نگه می‌دارند. آگاه باشید از اندام پشت و ستون مهره‌ها. درون ستون مهره‌ها، پایین بروید و پاها را تجربه کنید، لکن، عضلات ران، استخوان‌ها، زانو، ساق پا، مچ پا و انگشتان پا.

پایان دادن تمرین

برای پایان دادن به تمرین آماده شوید. آگاهی از درون بدن را به تدریج بیرون کشیده و از محیط خارج آگاه باشید. از تمام صداها، اطراف آگاه باشید. حرکت هوا را در سوراخ‌های بینی احساس کنید. از محیط خود آگاه شوید. آگاهی از بدن فیزیکی، آهسته بدن را حرکت دهید. انگشتان دست‌ها و پاها را حرکت دهید. سر را به سمت راست و چپ حرکت دهید. تمام بدن را کشش دهید. آهسته ببینید و چشم‌ها را باز کنید.

و. آگاهی از بدن روشن

آمادگی

بعد از ثابت و راحت کردن بدن در یک وضعیت، شروع کنید به وانهاده کردن کل بدن. چشم‌ها را بسته نگاه دارید و تنفس از سوراخ‌های بینی را شروع کنید. احساس کنید که تمام عضلات وانهاده می‌شوند، سردی و راحتی را در کل بدن احساس کنید. احساس کنید که در هیچ‌کدام از عضلات بدن تنش وجود ندارد. وجود خود را شناور در دریایی آرام تصور کنید و احساس کنید که امواج تسکین دهندهٔ این دریای آرام با بدن شما برخورد دارند. یک تودهٔ انرژی غیرثابت را که با بدن در تماس است، مشاهده نمایید. خود را در این نور ساکن احساس کنید. آگاهی را به فضای درون بدن ببرید و تجربهٔ فضای درون را توسعه دهید. به بدن خود خیره شوید و آن را یک جسم میان‌تهی مشاهده کنید. به کل بدن، دست‌ها و پاها نگاه کنید. بدن را یک پوسته احساس کنید که درون آن هیچ چیز نیست، بدن یک سطح توخالی است. به درون آن خیره شوید. آگاهی از فضا را توسعه دهید، فضایی که هویت شما را

تشکیل می دهد.

تنفس از منافذ با انقباض و انبساط

با آگاهی از تنفس، تمرین را شروع کنید. تنفس عمیق و آگاهی را متوجه حرکت دم و بازدم کنید و از حرکت هر تنفس آگاهی دقیق داشته باشید. آگاه باشید که در حال نفس کشیدن هستید. مشاهده کنید که تنها از سوراخ های بینی نفس نمی کشید، شما از همه منافذ پوست بدن نفس می کشید. شما احساس خواهید کرد که دم و بازدم از تمام منافذ بدن انجام می گیرد.

حال آگاهی تنفس را که از سوراخ های بینی، شش ها و قفسه سینه است رها کنید و روی تنفس از منافذ بدن تمرکز کنید. نفس کشیدن تمام بدن را تجربه کنید. تجسم کنید که بدن از میان هر منفذ نفس می کشد. این تجربه را برای مدتی، حفظ کنید. روشنایی را در دم و بازدم احساس کنید.

زمانی که از یک منفذ نفس می کشید، احساس کنید که تمام فضای بدن به سمت بیرون و در جهات مختلف انبساط می یابد. هنگام بازدم، انقباض فضای درون را تجربه کنید. از نیروی منقبض و منبسط ساختن خود استفاده کنید و احساس کنید که تمام بدن در حال نفس کشیدن است. انقباض و انبساط را در بازدم و دم تجربه کنید. با انجام دم، احساس کنید هوا از هر منفذ وارد سلول های بدن می شود و بدن را مانند یک حباب وسعت می بخشد. هنگام بازدم، آرام هر سلول منقبض می شود. این تجربه خود را در انبساط و انقباض بدن همراه با تنفس از تمام منافذ شدت بخشید و انبساط و انقباض فضای درون را تجربه کنید.

تجسم بدن پرائیک

با تمرکز روی تنفس تجربه خود را توسعه دهید و از توزیع پرائیک به شکل نور در فضای بدن خود آگاه شوید. زمانی که هوا را فرو می برید، فضای درون از ذرات نور پر می شود. این ذرات با سرعت زیاد در تمامی جهات حرکت می کنند و در این فضا نوارهای نورانی ایجاد می کنند.

: به تمرین خود ادامه دهید و هنگام انبساط بدن، این فضای نوری را ببینید. این بدن

نورانی هنگام بازدم، انقباض پیدا می‌کند. انقباض فضای درونی را با بازدم احساس کنید. آگاهی خود را به طور کامل بر تجربه انقباض و انبساط نور با هر تنفس در بدن ببرید. در این وضعیت شما حوزه نوری بدن پرانیک و تغییرات بدن را با ریتم بدن پرانیک تجربه می‌کنید. تمرین را تا از بین رفتن بدن پرانیک ادامه دهید.

پایان دادن تمرین


برای پایان دادن تمرین آماده شوید. متصور ساختن بدن نوری را ترک کنید. دیگر تنفس در منافذ پوست بدن را ادامه ندهید. آگاهی از فضای تهی در بدن را به بدن غذایی ببرید. به نوک بینی خیره شوید. تنفس را در سوراخ‌های بینی احساس کنید. از صداها آگاه شوید، هر صدایی که می‌شنوید، آهسته انگشتان دست را حرکت دهید. انگشتان پا، دست‌ها، و پاها را کشش دهید. سر را به راست و چپ بگردانید. زمانی که احساس برگشت کامل نمودید، چشم‌ها را باز کنید.

ز. مصمم شدن برای بیدار کردن پراناها

اگر به طور قطع می‌خواهید تمرین‌های پرانا ویدیا را دنبال کنید، باید با تصمیم قطعی و بی‌ریا به قصد بیداری پرانا تمرین‌ها را ادامه دهید. حتی اگر در مسیر ادامه تمرین با مشکل مواجه شوید، آنجا هم باید محکم بایستید. برای رسیدن به هدف و دریافت سود، ایمان به خود و ایمان به تمرین لازم است. نباید آن را به خدا، قادر مطلق، واگذار کنید. بلکه باید کوشش کنید مراقبه را بهتر توسعه دهید. افزایش نیرو و توسعه آگاهی در پناه دانش از بدن برای شما لازم است تا قادر شوید آگاهی را به هر قسمت از بدن انتقال دهید و در آنجا به آسانی پرانا را تجربه کنید.

به عنوان مثال؛ اگر از انگشت شست دست راست آگاه می‌شوید، کوشش کنید که جریان پرانا را در انگشت احساس کنید. و یک تجربه ولو جزئی باشد از حرکت روشنایی، درون انگشت شست حاصل نمایند. و قوه محرکه مغناطیسی را احساس کنید. ظرفیت متصور ساختن را توسعه دهید و پرتو انرژی پرانا را در درون و برون انگشت شست مشاهده کنید. این نوع بصیرت، خلق تجارب دیگر و رسیدن به موفقیت است.

حتی اگر در آغاز تمرین تنها یک فرایند از تجربه خالص باشد، تمرین های مکرر آن را به مشاهده قطعی تبدیل خواهد کرد. اگر این مشاهده را توسعه دهید، قادر به افزایش ظرفیت خود می شوید و می توانید به مشاهده هر قسمت درونی و بیرونی بدن پردازید و پرانا را که همیشه به شکل نور مشاهده می شود رؤیت کنید. پرانا مانند نواری از ذرات نورانی است، مانند اشعه ای از نور، مانند ستارگان می درخشد. احساس سرما یا گرما نیست تنها به شکل نور روشن تجربه می شود که حرکتی سریع دارد آگاهی باید دقیق و منظم ایجاد شود.





بیدار کردن پرانا - پرانا ویدیا برای مبتدیان

• تمام وضعیت‌های افسردگی و غرور بختگی انرژی، موانع و افراط انرژی و غیره به علت حالت‌های مختلف انرژی پرانیک است.

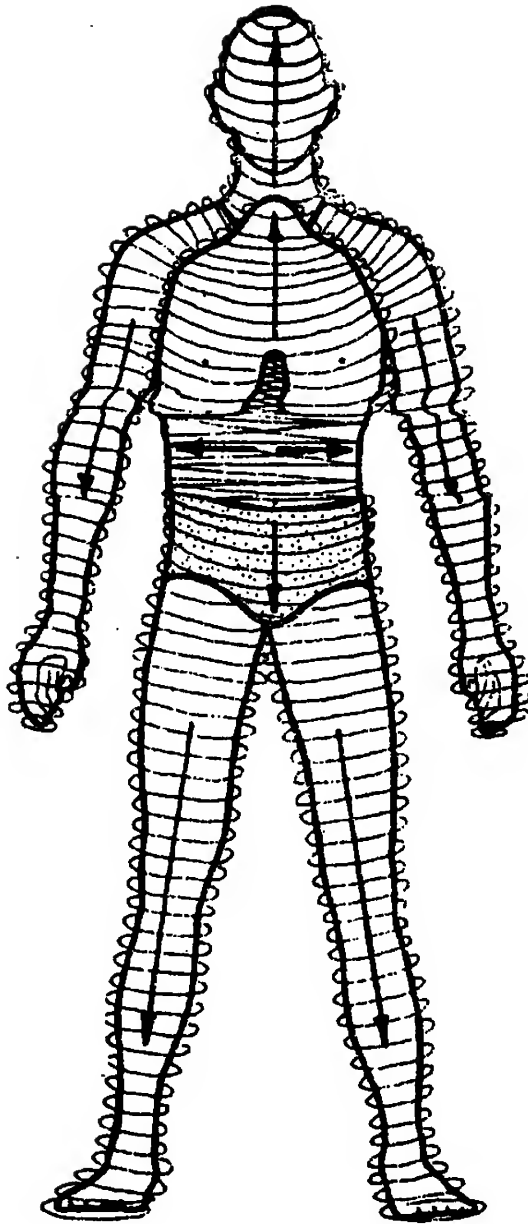
پارام‌هامسا ساتیاناندا

پرانا ویدیای ۱

برخورد پرانا و آپانا در مانی پورا

آمادگی

شما می‌توانید تمرین را در وضعیت نشسته یا دراز کشیده به پشت انجام دهید. در هر صورت در هر وضعیتی که هستید باید کاملاً مطمئن شوید که بدن شما راحت و میزان شده است در غیر این صورت نمی‌توانید که در ادامه تمرین استمرار داشته باشید. لذا باید مراقب بود که در هیچ قسمت از بدن تنش یا لرزش و در سطح زیرانداز ناهماهنگی نباشد. اگر لباس شما سخت و نامناسب است، باید تغییر لباس دهید. بعد تمرین را شروع کنید و سعی کنید که بدن را ذهناً از ناحیه سر تا انگشتان پاها و انباده کنید. آگاهی را در تمام اندام‌های بدن، قسمت‌های مختلف سر، ماهیچه‌ها، شانه، قفسه سینه، دیافرام، ستون فقرات، دست‌ها، کفل‌ها، پاها به طوری که قبلاً قرار گرفته‌اید، به چرخش در آورید.



حرکت پرانا در بدن

فضای درون

به محض آن‌که بدن از درون آرام و وانهاده شد، هوشیارانه بدن را از درون مشاهده کنید. بدن را از نظر اعضا و ارگان‌ها یا سیستم اسکلت بدن مشاهده نکنید، بلکه باید کوشش کنید با توسعه آگاهی بدن را در شکل جسم توخالی و شکل فضای درون بدن مانند یک پوسته توخالی که تنها درون آن فضا است تجربه کنید. آگاهی را برای این مشاهده توسعه دهید.

توسعه آگاهی از فضا را در تمام اجزای بدن تا نوک انگشتان پا ادامه دهید. شما فضای ظریف درون بدن را تجربه می‌کنید خود را در یک سطح توخالی احساس کنید. مستقیم و منظم به خودی خود درون تمام قسمت‌های بدن از کل فضای درون بدن آگاه می‌شود. آگاه باشید از ساق پای راست، فضای درون ساق پای راست، ساق پای چپ، فضای درون ساق پای چپ، دست راست، فضای درون دست راست، دست چپ، فضای درون دست چپ، تمام تنه، فضای درون تنه، تهی بودن تنه، سر و تهی بودن سر. به طور مشابه آگاه باشید از فضایی که درون بدن وجود دارد.

متصور ساختن پنج پرانا

انرژی که در تمام سطح بدن توزیع می‌شود، ویانا وایو نامیده می‌شود. ویانا را در شکل نواری نورانی که به سرعت در میان تمام قسمت‌های بدن حرکت می‌کند، از سرتا انگشتان پاها، و انرژی توزیع می‌کنند تجسم و تصور کنید. این باید لحظه‌ای از احساس کردن و متصور ساختن باشد. کوشش کنید آگاهی را با شدت هرچه بیشتر در فضای درون بدن تمرکز دهید و توزیع کلی انرژی را که به وسیله پرانا وایو انجام می‌شود، تجربه کنید. آن را در شکل ذرات نورانی که می‌درخشند در درون بدن احساس کنید. وایو پرانا در درون بر جزء و کل بدن حرکت دارد.

بعد از اودانا وایو، در سر، دست‌ها و پاها آگاهی کامل حاصل کنید. با یک نظر اجمالی این پرانا را به شکل حلقه‌های انرژی یا یک حرکت دورانی اشعه نوری که در جهت عقربه ساعت حرکت می‌کند، تجربه نمایید. آگاهی را توسعه دهید و حرکت اودانا وایو را در پاها از لگن تا انگشتان پا و در دست‌ها از شانه تا انگشتان دست و در سر از گلو تا تاج سر ناظر باشید. حرکت دورانی این پرانا در سرعت زیاد و به طور مستقیم در جهت

حرکت عقربه ساعت است. آن را تجربه کنید و بر شدت تجربه خود بیفزایید - تجسم، احساس و آگاهی ثابت از حرکت دورانی و ممتد انرژی در انتهای بدن. در ناحیه بالای شکم، بین ناف و دیافراگم روی ساماناوایو تمرکز کنید. این پرانا حرکت دو سویه دارد. به شکل امواج روشنی است که از چپ به راست و از راست به چپ کمر، مانند ماکوی دستگاه بافندگی با سرعت حرکت می‌کند. این امواج را تجربه کنید. احساس کردن و مشاهده کردن باید آبی باشد. آگاهی را برای مشاهده و تجسم آن در این مسیر شدت دهید.

آگاهی از ساماناوایو را رها کنید و آگاه باشید از آپاناوایو حرکت این انرژی برعکس سامانا از زیر شکم تا مخرج است. آپانا را مانند انرژی موج روشن که حرکت به سمت پایین دارد، تجربه کنید و همزمان، پرانای روشن را با تنفس حرکت دهید. رفتن انرژی به سمت پایین را هنگام دم از ناف تا مخرج احساس کنید. هنگام بازدم، جریان انرژی را معکوس کنید یعنی از مخرج به ناف. با افزایش آگاهی از حرکت همزمان تنفس و پرانا آگاه شوید و آن را تجربه نمایید. در دم حرکت به سمت پایین از ناف تا مخرج و در بازدم حرکت معکوس از مخرج تا ناف است.

حال از پراناوایو در قفسه سینه آگاه شوید، حرکت انرژی بین دیافراگم و گلو، این پرانا را مانند امواجی که حرکت صعودی دارند و قفسه سینه را از روشنایی لبریز می‌کنند، تجربه کنید. حرکت این پرانا را همزمان با تنفس شروع کنید. هنگام دم، جریان تنفس به سمت بالاست، از دیافراگم تا گلو، هنگام بازدم جریان معکوس می‌شود، از گلو تا ناف. در اثنای دم کوشش کنید موج روشنی که به بالا می‌رود و هنگام بازدم برمی‌گردد، احساس کنید. از حرکت این پرانا آگاه باشید. آگاهی از پراناوایو را شدت دهید. روی آن تمرکز کنید و مطمئن شوید که تمرکز شما بدون شکستگی است.

برخورد پرانا و آپانا در ناف

هنگام همزمانی تنفس و حرکت پراناوایو از حرکت آپانا آگاه باشید. هنگام دم، پرانا به سمت بالا و آپانا به سمت پایین حرکت دارند. حرکت این دو نیرو را در جهت مخالف در هنگام دم تجسم کنید. در اثنای بازدم، جریان حرکت این دو پرانا معکوس می‌شوند. حرکت پرانا از گلو به ناف، به سمت پایین است و آپانا از میاندوراه تا ناف به سمت بالا

است. این دو نیرو را که در ناف با هم برخورد می‌کنند و یکی می‌شوند، مشاهده کنید. در کل از دو نیروی مجزا، آپانا و پرانا آگاه باشید. هنگام دم این دو نیرو در جهت مخالف یکدیگر حرکت می‌کنند و هنگام بازدم در سامانا به هم می‌رسند.

حالا برخورد دو انرژی قوی و نیرومند را احساس کنید. تمرین را برای مشاهده این دو برخورد ادامه دهید. هر زمان پرانا و آپانا در مرکز ناف با هم برخورد کردند، گرما و روشنایی زیادی را که از شبکه خورشیدی شعله می‌کشد، تجربه کنید. و این جریان را برای مدتی ادامه دهید. در کل از حرکت پرانا و آپانا هنگام دم و بازدم آگاه باشید. حالت را بدون قطع آگاهی حفظ کنید. دو موج روشن انرژی را جدا از هم و برخورد آنها را در ناف که انفجاری از نور و حرارت ایجاد می‌کند، در این برخورد در شبکه خورشیدی حرارت افزایش می‌یابد که همراه است با تجربه فیزیکی سوزش در ناف.

پایان دادن تمرین

برای پایان دادن تمرین آماده شوید. آگاهی را تدریجاً از پرانا جدا کنید. از بدن فیزیکی خود آگاه شوید. بدن را روی زمین احساس کنید. آگاهی را متوجه بیرون کنید و به صداها و بیرون گوش کنید. از اتفاقی که در آن تمرین می‌کنید، و از اشیاء و افرادی که در کنار شما هستند آگاه شوید، آهسته انگشتان پا و دست‌ها را حرکت دهید. با یک تنفس عمیق بدن را کشش دهید. دست‌ها و پاها را، موقعی که اطمینان حاصل شد بدن به حالت طبیعی برگشت کرده، بنشینید و چشم‌ها را باز کنید.

پرانا ویدیای ۲

آگاهی از مسیر پنگالا

آمادگی

در یک وضعیت راحت تفاوت نمی‌کند، نشسته یا خوابیده، قرار گیرید. اگر تمرین را در حالت خوابیده انجام می‌دهید در وضعیت شوا آسانا باشید. هرچند که می‌توانید روی سمت راست یا چپ قرار گیرید و تمرین‌ها را انجام دهید. اگر تمرین در حالت نشسته است باید از وانهاده شدن بدن اطمینان حاصل نمایید. ستون فقرات باید راست باشد. سرمستقیم و دست‌ها در حالت گیان یا چین مودرا روی زانوها و در طول تمرین چشم‌ها و دهان بسته باشد. سپس برای شروع تمرین آماده شوید. از بدن فیزیکی آگاه باشید. بدن را کاملاً بی‌حرکت و ساکن نمایید. سنگینی و تعادل بدن را از هر دو سو احساس کنید. در وضعیت نشسته باید کاملاً وانهاده باشید و بی‌حرکتی و سکون بدن را تماشا نمایید. در بدن فیزیکی حرکت وجود ندارد. تمام بدن بی‌حرکت و بدون تنش باشد، مانند یک مجسمه.

آگاهی را به درون بدن ببرید. از بدنی که مانند پوسته و توخالی است، آگاه شوید. فضای درون آن را تجسم کنید. از درون آگاه باشید. به درون این فضا نگاه کنید. در کل از فضا آگاه باشید. در چنین وضعیتی ستون فقرات را تجسم کنید. در میان ستون فقرات وسیله انتقال پرانا را که مانند یک راه باریک نقره‌ای یا سفید است، تجربه کنید. در امتداد آن چاکراها را که چون رشته جواهر می‌درخشد مشاهده کنید.

دنبال کردن ریشه پنگالا

راه عبور انرژی در پنگالا ماریچی است که از چاکرای مولاداها شروع می‌گردد و به آجنا چاکرای ختم می‌شود. با آگاهی این مسیر را بیمائید. سعی نکنید که در این تمرین حرکت تنفس و پرانا را همزمان کنید. زمان این همزمانی فرا می‌رسد. زمانی که قادر به مشاهده روشن این مسیر شدید، می‌توانید آن دو را با هم همزمان کنید، اما نه در این حالت. از چاکرای مولاداها آگاه باشید و حرکت را از سمت راست این چاکرا آغاز کنید. توجه داشته باشید در این مسیر چاکرای سوادهیستانا قطع می‌شود و حرکت از سمت

چپ ادامه می‌یابد تا چاکرای مانی پورا را قطع کنید. سپس از سمت راست حرکت به سمت بالا انجام می‌شود تا چاکرای آناهاتا قطع شود. بعد از قطع این چاکرا از سمت چپ تا قطع چاکرای ویشودهی حرکت می‌کند و در پایان از سمت راست به چاکرای آجنا متصل می‌گردد.

سپس سیر نزولی را از چاکرای آجنا شروع کنید. مسیر از سمت راست است تا قطع ویشودهی و سپس از سمت چپ تا برخورد با آناهاتا و از سمت راست تا برخورد با مانی پورا و سمت چپ تا قطع سوادهیستانا و در پایان از سمت راست تا مولاداهارا که همان نقطه شروع است. آگاهی را در مسیر حرکت پنگالا دقیق‌تر کنید. آهسته آگاهی را صعود دهید و در چرخش عبور از هر چاکرا و برخورد با آن آگاهی حاصل نمائید. جریان پرانا و ابعاد آن را در این مسیر تجربه کنید و کوشش نکنید که آگاهی از پرانا و تنفس همزمان باشد. آگاهی را در ریشه راه متمرکز کنید و آن را ثابت نگاه دارید. و از حرکت درست خود از راست به چپ و از چپ به راست اطمینان کامل حاصل نمائید. شما باید هرچیز دیگر را فراموش کنید. کل آگاهی باید در آنجا متمرکز گردد. اگر در حرکت اشتباهی رخ داد، تمرین را از نو شروع کنید.

با مراقبت کامل دوباره گوش کنید - کانال پنگالا از مولاداهارا شروع می‌شود و سپس به سمت راست می‌رود تا قطع سوادهیستانا و از سمت چپ تا مانی پورا به همین ترتیب از راست به آناهاتا و ادامه حرکت از سمت چپ به ویشودهی و سرانجام از راست به مخزن آجنا می‌رود. سیر نزولی از آجنا شروع می‌شود و به سمت راست می‌رود تا ویشودهی را قطع کند. از سمت چپ می‌رود تا آناهاتا و سپس از سمت راست به مانی پورا و از سمت چپ به مانی پورا و از سمت چپ به سوادهیستانا و در پایان از سمت راست به چاکرای مولاداهارا می‌رسد. آگاهی را در این تجربه شدیدتر کنید.

تجربه پرانا در پنگالا

برای مشاهده عبور پرانا از مسیر پنگالا آماده شوید. در آغاز پنگالا را مانند لوله روشن تجسم کنید و حرکت ماریچ امواج روشن آن را هنگام حرکت آگاهی از مسیر تجسم نمایید و آن را ببینید. کوشش کنید که حرکت پرانا را احساس یا تجربه نمایید. حرکت را در شکل نواری نورانی تجسم کنید. اگر این تجربه مشکل است و نمی‌توانید از جریان پرانا در این حالت آگاه شوید، آگاهی را در مسیر حرکت پنگالا حفظ کنید. دوباره به کوشش خود ادامه دهید تا جریان آگاهی را در امتداد پنگالا تجربه کنید. از کوشش در

این راه مایوس نشوید. شما موفق خواهید شد ابتدا تجسم کنید، حرکت واقعی و سپس احساس واقعی در پی خواهد بود. مشاهده این رخداد به میزان کوشش و تجسم سازی شما بستگی دارد. به طور قطع در امتداد و استمرار چرخش آگاهی احساس پرانا و حرکت آن رخ می دهد. نباید در آغاز تمرین مایوس شوید.

معرفی تنفس

مادام که با راه عبور پنگالا آشنا شدید، می توانید همزمانی صعود و نزول آگاهی را با تنفس شروع کنید. با دم نفس از مولادها را به راست می رود، از سوادهیستانا به چپ، از مانی پورا به راست، از اناها تا به چپ و از ویشودهی. و در پایان از سمت راست در چاکرای آجنا انبار می شود.

با بازدم تنفس نزول می کند از آجنا به راست، از ویشودهی به چپ، از اناها تا به راست، از مانی پورا به چپ، از سوادهیستانا به راست در مولادها را انبار می شود. تمرین را شدت دهید و هوشیاری و پرانا را در جهت بالا و پایین با حرکت تنفس در معبر پنگالا حرکت دهید. آن را تماشا کنید. گردش آگاهی مثل حرکت تنفس است که در امتداد راه پنگالا حرکت می کند. از عبور از میان چاکراها و حرکت پرانا آگاه باشید. اگر با مشکلی مواجه شدید، به تکرار تمرین ادامه دهید و ذهناً نام هرچاکرا را ذکر کنید، مثل اینکه صعود شما از میان آنها است.

صعود - از مولادها را را شروع کنید از راست، سوادهیستانا چپ، مانی پورا راست، اناها تا چپ، ویشودهی راست به آجنا چاکرا.

نزول - آجنا راست به ویشودهی، چپ اناها تا، راست مانی پورا، چپ سوادهیستانا، راست مولادها را تمرین را ادامه دهید؛ موفق خواهید شد.

پایان دادن تمرین

آگاهی را آرام از معبر پنگالا به درون بکشید، بعد از محیط اطراف و تمام صداها آگاه شوید. وضع فیزیکی خود را احساس کنید. از اتفاقی که در آن تمرین می کنید آگاه باشید و به اشیاء و افراد در دل اتاق توجه کنید. آهسته انگشتان دست و پاها را حرکت دهید و آنها را احساس کنید. سر را به سمت راست و چپ حرکت دهید. بدن را از هر سو کشش دهید. تمام بدن فیزیکی را احساس کنید آهسته بنشینید و چشم ها را باز کنید.

۷ پرانا ویدیای ۳ -

گردش پرانا در نادی‌ها

در یک وضعیت مراقبه یا شاواسانا روی زمین قرار گیرید. اگر در وضعیت شاواسانا تمرین را اجرا می‌کنید، پاها باید حدود ۳۰ سانتیمتر از هم جدا باشند و دست‌ها چند سانتیمتری با بدن فاصله گیرند. کف دست‌ها رو به سمت بالا، سر و ستون فقرات در یک خط مستقیم و چشم‌ها و دهان در طول تمرین بسته باشند. سپس واگذاری بدن به زمین را شروع کنید، تا بدن شما کاملاً وانهاده شود و با هر نفس احساس کنید به زمین فرو می‌روید. اگر وضعیت نشسته را انتخاب کرده‌اید، باید مراقب باشید که جسم شما کاملاً در طول تمرین راحت باشد. از مستقیم و در یک خط بودن سر و ستون فقرات مطمئن شوید، دست‌ها را در وضعیت چین یا گیان مودرا روی زانوهای قرار دهید و بدن را در هر قسمت متعادل و وانهاده کنید. با چرخش آگاهی در بدن، خود را از هرگونه تنش و لرزش رها سازید.

فضای درون

حالا باید ذهناً به تماشای کل بدن پردازید. آگاهی را برای مشاهده بدن فیزیکی توسعه دهید و کوشش کنید از هماهنگی بدن اطمینان پیدا کنید تا در زمان اجرای تمرین دچار آشفتگی، تنش و ناراحتی و فشار نگزدید.

تمام توجه خود را در مرکز بین دو ابرو متمرکز کنید. در برابر چشم‌های بسته، فضای چیدآکاش (فضای چیتا یا هوشیاری)^۱ را در درون بدن تماشا کنید. در کل آگاه باشید از فضایی که در درون بدن وجود دارد. در پرانا ویدیا، تجربه این فضا از اهمیت زیادی برخوردار است و باید آگاهی در ملاحظه آن توسعه یابد. شما باید از آگاهی فضای بیرونی مستقیم به فضای درون بروید و این تجربه را شدت دهید.

۱. چیتا. در فارسی به حس مشترک برگردان شده است.

موقعیت چاکراها

درون فضای بدن به مسیر عبور انرژی در ستون فقرات آگاه باشید. در این مسیر چاکراها (مراکز روانی) مانند رشته‌ای از الماس‌های درخشان یا نقطه‌های روشن در موقعیت‌های مختلف می‌درخشند. آنها را مشاهده کنید.

تجربه خود را از اولین منبع انرژی شروع کنید (چاکرای مولاداهارا) بعد از دومین نقطه روشن در ناحیه دنبالچه (چاکرای سوادهیستانا) و سپس از سومین مرکز پرانا که نقطه روشنی است در ستون فقرات مقابل ناف آگاه شوید. چهارمین نقطه نورانی روشن واقع در ستون فقرات مقابل جناغ سینه مرکز روانی آناهاتا است. پنجمین نقطه نورانی در عقب گردن مقابل غده تیروئید ویشودهی نام دارد. این مراکز روشن و درخشنده را تماشا کنید. در پایان چاکرای آجنا را مانند یک جواهر درخشان از نور در مغز میانی و راس ستون فقرات ببینید. در یک نظر اجمالی مراکز روانی را در ستون فقرات که مانند سنگ‌های گرانبها آویزه به نخ نقره‌ای رنگ هستند، مشاهده کنید.

راه‌های آیدا و پنگالا

زمانی که توفیق توسعه آگاهی در شناخت موقعیت فیزیکی چاکراها در ستون فقرات حاصل شد، نوبت به شناخت انرژی نادی‌های آیدا و پنگالا و مسیر آنها که به صورت مارپیچ و قطع چاکراها از چاکرای مولاداهارا تا آجنا است، می‌رسد. پنگالا نادی خورشید و آیدا نادی ماه است که هر دو مسیری از چاکرای مولاداهارا تا آجنا را در مسیر ستون فقرات در معبر روانی طی می‌کنند و بازگشت می‌نمایند. پنگالا با نیروی حیاتی یا فیزیکی و آیدا با نیروی روانی پیوند دارد. آگاهی را در نقطه شروع این دو انرژی پنگالا و آیدا در مرکز روانی مولاداهارا متمرکز کنید. از چاکرای مولاداهارا پنگالا نیروی حیاتی به سمت بالا و از سمت راست حرکت می‌کند و آیدا یا نیروی روانی از سمت چپ مولاداهارا، و سرانجام هر دو در چاکرای آجنا به هم می‌رسند. در مسیر عبور از ستون فقرات هر نادی چاکراها را قطع می‌کند، بنابراین چاکراها محل تقاطع نادی‌ها هستند. حال شما به مشاهده این حرکت بپردازید. حتی اگر این تجربه نیاز به تجسم یا تصور دارد، این آگاهی را افزایش دهید. باید آگاهی در مشاهده فضای درون بدن و فضای عبور پراناها در ستون فقرات از مولاداهارا تا فضای مغز میانی، چاکرای آجنا، متمرکز شود و

شما درون این معبر از وجود چاکراها و نادی‌ها باخبر شوید. بعد از حرکت از پایین به بالا و رسیدن به چاکرای آجنا، آگاهی را به سمت پایین از چاکرای آجنا تا مولاداهارا برگشت دهید و به طور دقیق و روشن از این رهگذر آگاه شوید. روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید. حرکت پنگالا از این چاکرا به سمت راست، چاکرای سوادهیستانا را قطع می‌کند. از سوادهیستانا و حرکت به سمت چپ مانی‌پورا را قطع می‌کند. از مانی‌پورا و حرکت به سمت راست آناهاتا را قطع می‌کند و از آناهاتا و حرکت به سمت چپ ویشودهی را قطع می‌کند، و با ادامه حرکت به سمت راست در چاکرای آجنا انبار می‌شود...

نزول انرژی از چاکرای آجنا شروع می‌شود و از سمت راست ویشودهی را قطع می‌کند و با حرکت از سمت چپ آناهاتا را و سمت راست مانی‌پورا و سمت چپ سوادهیستانا، در انتها به سمت راست به مولاداهارا، منبع اصلی حرکت، برمی‌گردد.

آگاهی از پنگالا را رها کنید و از مسیر عبور آیدا آگاه شوید. انرژی آیدا از سمت چپ مولاداهارا حرکت می‌کند و سوادهیستانا را قطع می‌کند و به حرکت منحنی‌دار خود در سمت راست ادامه می‌دهد تا مانی‌پورا را قطع کند. به همین ترتیب از سمت چپ بالا می‌رود و آناهاتا را قطع می‌کند و از سمت راست ویشودهی را و سرانجام از سمت چپ در چاکرای آجنا با پنگالا برخورد می‌کند و در آنجا ذخیره می‌شود. آگاهی خود را در مسیر آیدا در جهت عکس حرکت دهید، در این مسیر آیدا از سمت چپ از آجنا به ویشودهی می‌رود و به سمت راست به آناهاتا، سمت چپ مانی‌پورا، سمت راست سوادهیستانا و سمت چپ به مولاداهارا مرکز انرژی فیزیکی می‌رود و در آنجا انبار می‌شود.

زمانی که آگاهی کامل از چاکراها و نادی‌ها به دست آوردید، اجازه دهید آگاهی از موقعیت چاکراها و نادی‌ها در حرکت مارییچ، از چاکرای مولاداهارا تا آجنا حفظ گردد.

چرخش آیدا / پنگالا در هریک از چاکراها

حالا نوبت آغاز آگاهی از تنفس و حرکت پرانا است. که هوشیارانه همراه با دم به سمت بالا از طریق نادی پنگالا حرکت می‌کند. این حرکت از منبع اصلی مولاداهارا به سوادهیستانا با تنفس آگاهانه انجام می‌شود و با بازدم آگاهی از نادی آیدا به مولاداهارا برمی‌گردد و به تدریج حرکت در هر چاکرا ادامه می‌یابد. در هنگام دم آگاهی از تنفس و

پرانای را از مولاداهارا به سمت بالا تا سوادهیستانا ببرید. سپس با بازدم از نادای آیدای، سمت چپ آگاهی را به مولاداهارا برگردانید. دوباره تنفس را هوشیارانه با حرکت دم از مولاداهارا در نادای پنگالا صعود دهید و آگاهی را از سمت چپ با نادای آیدای به مولاداهارا برگردانید. شما باید تنفس را از مولاداهارا از کانال پنگالا صعود دهید تا سوادهیستانا را قطع کند و آگاهی را، نه تنفس را با بازدم از کانال آیدای تا مولاداهارا نزول دهید.

بعد از مهارت در این وضع، با دم، تنفس هوشیارانه را از مولاداهارا تا مانای پورا بالا ببرید و آگاهی را از مانای پورا از مسیر آیدای به مولاداهارا برگردانید. آگاهی و تنفس را از کانال پنگالا به سمت راست ببرید تا سوادهیستانا را قطع کرده، سپس از سمت چپ به مانای پورا بروید. با بازدم آگاهی از تنفس از سمت راست مانای پورا در کانال آیدای نزول می‌کند و از سوادهیستانا می‌گذرد و از سمت چپ به مولاداهارا می‌رسد. با هر دم، از مسیر پنگالا تا مانای پورا سیر کنید و با بازدم آگاهی را به مولاداهارا نزول دهید. آگاهی را از انجام این وضعیت شدت دهید.

سپس، با دم از مولاداهارا و از مسیر پنگالا به آناهاتا صعود کنید و با بازدم از مسیر آیدای، آگاهی را به مولاداهارا برگردانید، آگاه باشید که در صعود تنفس و آگاهی از مسیر پنگالا حرکت می‌کنند اما در بازدم نزول آگاهی از آناهاتا به مولاداهارا از طریق مسیر آیدای انجام می‌شود.

آگاهی خود را از این مرحله عمیق‌تر کنید. حالا نوبت حرکت دم هوشیارانه از چاکرای مولاداهارا تا چاکرای ویشودهی از مسیر پنگالا و نزول آگاهی از ویشودهی به مولاداهارا از مسیر آیدای است. آگاهی و تنفس با دم از مولاداهارا صعود و با بازدم از کانال آیدای تا مولاداهارا نزول می‌کند.

از این مسیر، مسیر پنگالا، از مولاداهارا صعود کنید و هر چاکرا را قطع کنید تا به چاکرای ویشودهی برسید. حرکت تنفس هوشیارانه است. سپس با بازدم و از مسیر آیدای و قطع چاکراها آگاهی را به مولاداهارا برسانید.

آخرین مرحله، صعود از مولاداهارا تا چاکرای آجنا در مسیر پنگالا و سپس نزول در مسیر آیدای از آجنا تا مولاداهارا است. در این وضعیت در هنگام دم آگاهی و تنفس از مسیر پنگالا از مولاداهارا تا آجنا بالا می‌روند، اما در نزول تنها آگاهی از آجنا تا

مولاداهارا از مسیر آیدا به پایین می‌رود.

سعی کنید موقعی که از کانال پنگالا به آجنا رسیدید، برای دو تا سه ثانیه پرانا را در آجنا ذخیره و حفظ کنید. آگاهی از انرژی پرائیک را در آجنا و صعود پرانا را در کانال پنگالا مشاهده کنید.

با ادامه تمرین حرکت پرانا را که در پنگالا به شکل نوارهای نورانی به آجنا پرتاب می‌شوند تجربه و مشاهده کنید. اما در بازدم تنها آگاهی از کانال آیدا سیر نزولی پیدا می‌کند و پرانا در آجنا باقی می‌ماند. این تجربه را عمیق کنید و افزایش نور درخشان را که در آجنا انبار می‌شود تجسم کنید. از فضای درون بدن از چاکراها و نادی‌ها و از صعود و نزول آگاهی، آگاه باشید. تمرین را با هوشیاری کامل ادامه دهید. شما از ساختار دم و بازدم در هر تنفس آگاه نیستید، تنها از صعود دم از مولاداهارا تا آجنا آگاه هستید و نزول دم را از آجنا تا مولاداهارا تجربه کنید. برای مدت طولانی تمرین را ادامه دهید.

پایان دادن تمرین

حالا به آگاهی اجازه دهید که از نادی‌ها و چاکراها، جدا شود. از فضای درون و بیرون بدن و جریان طبیعی تنفس آگاه باشید. محیط خارج و صداهای اطراف را احساس کنید. از موقعیت بدن خود، محیط اتاق و افرادی که در کنار شما هستند آگاه باشید. انگشتان پا را آهسته حرکت دهید و سپس پاها، ساق‌ها، انگشتان دست، بازوها را حرکت دهید و سر را به راست و چپ بگردانید. نفس عمیق بکشید و کل بدن را کشش دهید. بعد از برگشت آگاهی کامل به بدن، چشم‌ها را باز کنید.

پرانا ویدیای - ۴

صعود و نزول آیدا و پنگالا

آمادگی

در یک وضعیت مراقبه بنشینید، دست‌ها را در حالت چین یا گیان مودرا روی زانوها قرار دهید. سر و ستون فقرات باید راست و مستقیم باشد. شما می‌توانید روی صندلی بنشینید یا در وضعیت شاوآسانا قرار گیرید. در هر وضعیتی که انتخاب کردید، باید از وانهادگی بدن و عدم تنش و لرزش در بدن مطمئن شوید. تمام بدن باید حالت یک مجسمه را به خود گیرد و شما از سکون و بی‌حرکتی آن آگاه باشید. روی تنفس تمرکز کنید و کل بدن را وانهاده کنید. ذهناً با خود بگوئید که در طول تمرین حرکت نمی‌کنم.

فضای درون

زمانی که بدن کاملاً وانهاده و بی‌حرکت شد، آگاهی را به فضای درون بدن ببرید و بدن را از درون تماشا کنید و تجسم کنید که به طور دقیق بدن فضایی توخالی و تهی است. توجه کنید که بدن شما مانند یک کیسهٔ پوستی میان تهی است و چیزی جز فضا، درون آن نیست. وارد سر شوید و آن را همچون یک صدف توخالی مشاهده کنید و سپس آگاهی را به درون تنه ببرید و آن را خالی احساس کنید. این سیر درونی را در پاها و دست‌ها ادامه دهید و فضای خالی را مشاهده نمایید. تجربهٔ مشاهده بدن میان تهی را ادامه دهید تا کل بدن فیزیکی را یکپارچه احساس کنید.

موقعیت چاکراها

درون بدن ظریف میان تهی مسیر روانی نیروی روحی (سوشومنا) را تماشا کنید. این مسیر را مانند یک لولهٔ سفید درخشان در یک خط مستقیم بین چاکرای مولاداهارا و آجنا مشاهده کنید. احساس کنید که مانند ریسمانی است که چاکراها مانند نقاط درخشان الماس روی آن می‌درخشند. در مسیر حرکت چون به هر چاکرا رسیدید، نام آن چاکرا را ذهناً تکرار کنید و درخشش آن را رؤیت نمایید. باید قادر باشید یک زمزمه آرام را

احساس کنید: مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا. و سپس به پایین برگردید: آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی پورا، سوادهیستانا، مولاداهارا. سپس در یک نظر تمام این نقاط درخشان را که مانند ستاره‌هایی که به یک نخ نازک شفاف آویزان هستند، ببینید.

صعود از طریق پنگالا و نزول از طرف آیدا

برای چند ثانیه روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید. بعد راه کمانمانندی را تجسم یا تصور کنید که از سمت راست ستون فقرات از پایین به بالا از چاکرای مولاداهارا تا آجنا جریان دارد. این مسیر نادیده سوشومنا نیست. این راه، مسیر پنگالا نیز نیست. طول این مسیر منحنی مساوی ستون فقرات است. آگاهی را به پشت و نقطه پایین شروع این مسیر، چاکرای مولاداهارا، ببرید و مسیر ماریچج همسان پنگالا را در سمت چپ ببینید. که به شکل راه قوسمانندی است که به چاکرای آجنا می‌رسد. در دو طرف ستون فقرات این دو مسیر عبور انرژی فیزیکی و روانی را که از چاکرای مولاداهارا تا آجنا جریان می‌یابند، مشاهده کنید.

آگاهی از تنفس روحی

زمانی که با تمرین‌های مستمر توفیق حاصل کردید که دو مسیر عبور پرانا را در ساختار بدن روانی مشاهده کنید، آنگاه می‌توانید ناظر بر جریان صعود و نزول پرانا همراه با تنفس روحی در این دو مسیر باشید. تنفس روحی با صدای ظریفش باید با به عقب کشیدن زبان و تشکیل قفل زبان توأم باشد.

روی چاکرای مولاداهارا چند ثانیه‌ای تمرکز و تأمل کنید تا تنفس روحی و قفل زبان شکل گیرد. و اجازه دهید آگاهی همراه و همزمان حرکت قوسمانند در مسیر کمانی، سمت راست ستون فقرات حرکت کند، به طوری که وقتی، دم کامل شد، آگاهی به چاکرای آجنا برسد، با رسیدن آگاهی به این چاکرا برای یک یا دو ثانیه پرانا را در آجنا حفظ کنید و بازدم را با تنفس روحی از مسیر کمانی، سمت چپ ستون فقرات همراه و همزمان باید، پایین آید به طوری که هنگامی که بازدم کامل می‌شود، آگاهی به مولاداهارا

برسد. این حالت را برای چندین دور ادامه دهید. با انجام دم پرانا و آگاهی را از سمت راست از مولاداهارا به آجنا ببرید و با بازدم از سمت چپ آگاهی را از آجنا به مولاداهارا برگردانید. آگاهی از حرکت این دو مسیر را شدت دهید. مسیر عبور پرانا از سمت پنگالا و برگشت از آیدا است حالا در امتداد مسیر پرانا با تنفس روحی، توده سفید روشن پرانا را که سریع حرکت می‌کند، مشاهده نمایید. هنگامی که تنفس روحی را از مولاداهارا شروع می‌کنید، مشاهده کنید که نور سفید رنگ از مولاداهارا و سمت راست صعود می‌کند و در پایان دم به چاکرای آجنا می‌رسد و بعد از دو الی سه ثانیه ذخیره شدن پرانا با بازدم از آجنا نزول می‌کند و در پایان بازدم به مولاداهارا می‌رسد. چرخش آگاهی را در این دو مسیر، پنگالا و آیدا، از پایین به بالا و در جهت عکس آن مشاهده کنید. احساس کنید که این پرانا مانند روشنایی الکتریکی است. بعد از پایان هر دم، پرانا را برای چند ثانیه در آجنا حفظ کنید و بعد بازدم را انجام دهید. یکی شدن خود را با آگاهی از تنفس و هوشیاری در صعود و نزول پرانا در فرم توده نور احساس کنید. به تمرین ادامه دهید تا حرکت همزمان و کامل و خود به خودی بشود.

صعود از طریق آیدا، نزول از طریق پنگالا

موقعی که این حرکت و مشاهده، صریح و روشن و منظم گردید، تمرین را با معکوس کردن مسیر در آیدا و پنگالا، به صورت صعود در آیدا و نزول در پنگالا، شروع کنید. تمرین باید همراه با تنفس روحی و قفل زبان باشد، اما زبان نباید بیش از مقدار لازم در حالت باقی بماند.

تمرین را از سمت چپ با تنفس روحی و قفل زبان از مولاداهارا شروع کنید و هنگام دم همان مسیر سمت چپ بدن را دنبال کنید تا به آجنا برسید. تمرین را کامل کنید، هنگامی که به آجنا رسیدید، آگاهی را برای چند ثانیه در آن نگاه دارید. آن‌گاه در بازدم مسیر به پایین و از سمت راست را، از آجنا تا مولاداهارا ادامه دهید. پایان بازدم در چاکرای مولاداهارا است.

سعی کنید پرانا را در صعود و نزول احساس و مشاهده نمایید. بعد از پایان هر دم، پرانا را در شکل روشنایی در چاکرای آجنا نگاه دارید. این تمرین و آگاهی سه‌گانه از تنفس، هوشیاری و پرانا را آن‌قدر تکرار کنید، تا بدون تلاش با آنها یکی شوید.

پایان دادن تمرین

اکنون آگاهی را آرام از ادامه تمرین جدا کنید و دوباره از فضای درون بدن آگاه شوید. تنفس را به حالت طبیعی برگردانید. از بدن فیزیکی خود آگاه شوید. از تمام صداها و وقایع محیط بیرون آگاه شوید و به آنها گوش کنید. آهسته و آرام انگشتان پا و دست‌ها را حرکت دهید. بدن را احساس کنید. سر را به سمت چپ و راست بگردانید. یک دم عمیق انجام دهید و بازوهای خود را بالای سر ببرید و به کل بدن کشش دهید. هنگامی که آگاهی کامل از بدن فیزیکی و محیط خارجی به دست آوردید، چشم‌ها را باز کنید.

پراناییدای - ۵

بیداری پرانا در سوشومنا

آمادگی

در یک وضعیت راحت بنشینید و مطمئن شوید ستون فقرات و سر در یک خط مستقیم قرار گرفته‌اند چشمها و دهان را ببینید. آگاه باشید از وضعیت کل بدن و سکون و آرامش آن، آگاهی کامل از بدن بی حرکت که شما ذهناً آن را احساس می‌کنید.

آگاهی چاکرا

از ستون فقرات و از ناحیه عجان همزمان آگاه باشید. آگاهی از چاکرای مولاداهارا، ذهناً تکرار کنید «مولاداهارا» و آگاهی را به سمت بالا به چاکرای «سوادهیستانا» صعود دهید. در یک خط مستقیم آگاهی را در ستون فقرات به نقطه مقابل ناف ببرید و ذهناً تکرار کنید «مانی‌پورا» بعد در همین راستا به نقطه مقابل قفسه سینه صعود کنید و مرکز فیزیکی آن‌ها را تجربه کنید و ذهناً تکرار کنید «آناهاتا» دوباره آگاهی را بالاتر ببرید تا پشت گردن روی ستون فقرات، آگاه شوید از مرکز فیزیکی ویشودهی که مقابل نقطه فرو رفته زیر گلو واقع شده و ذهناً نام «ویشودهی» را تکرار نمایید.

آگاهی را به رأس ستون فقرات ببرید درست نقطه مقابل بین دو ابرو، مرکز فیزیکی آجناچاکرا و ذهناً تکرار کنید «آجنا» و سپس صعود کنید به نقطه مرکز تاج سر، چاکرای ساهاسرا را تجربه کنید و ذهناً تکرار کنید ساهاسرا را.

حرکت آگاهی را در ستون فقرات معکوس کنید و از میان چاکراها برگشت دهید و همزمان از هر چاکرا که عبور می‌کنید نام چاکرا را ذهناً تکرار نمایید. نام هر چاکرا یکی بعد از دیگری باید ذهنی تکرار شود. تمرین را با حرکت آگاهی از چاکرای مولاداهارا ادامه دهید و در ستون فقرات از مراکز چاکراها صعود کنید. و نام هر چاکرا را هنگام عبور از چاکراها ذهناً تکرار نمایید. در حد توان صعود و نزول و تکرار ذهنی چاکراها را ادامه دهید تا مکان فیزیکی چاکراها را احساس کنید. بعد با یک نظر اجمالی از تمام چاکراها صعود کنید و مرکز چاکراها را مانند یک نقطه روشن و نورانی تجربه نمایید.

ممکن است شما آنها را در رنگهای مختلف تجربه نمایید.

بیداری پرانا در سوشومنا

حالا معبر روانی را از مولاداهارا تا چاکرای آجنا در یک خط مستقیم تجسم کنید و ببینید تمام چاکراها را که در مسیر نادی سوشومنا واقع شده‌اند. پرانا در مسیر سوشومنا از چاکراها یکی بعد از دیگری به طور مستقیم بالا می‌رود. آگاهی را در معبر درون ستون فقرات شدت بخشید و آگاهی را از مولاداهارا تا آجنا چاکرا وسعت دهید. به خاطر داشته باشید که همیشه پرانا در شکل نور درخشان یا یک نقطه نورانی در این مسیر مشاهد می‌گردد. سود تجربه پرانا، آگاه شدن از صعود و نزول انرژی پرانا در این کانال است. حرکت پرانا را از منبع اصلی‌اش در مولاداهارا که به آجنا چاکرا صعود می‌کند تجربه کنید. پرانا را تجربه کنید نه تصویر آن را. مانند احساس حقیقی حرکت انرژی. تنها مشاهده مستقیم معبر روانی در ستون فقرات از مولاداهارا تا آجنا چاکرا مشاهده می‌گردد. شما به تمرین ادامه دهید تا روشنایی کل در کانال سوشومنا مشاهده گردد.

زمانی که روشنایی ظاهر شد با تنفس طبیعی همراه با دم و آگاهی از پرانا در معبر ستون فقرات از مولاداهارا تا آجنا چاکرا حرکت کنید. موقعی که به آجنا چاکرا رسیدید پرانا را در آجنا چاکرا برای دو ثانیه ذخیره کنید. بعد با بازدم تنها آگاهی را از آجنا چاکرا تا مولاداهارا برگشت دهید و پرانا را در آجنا چاکرا نگاهدارید. در این تمرین شما نباید ذهناً نام چاکراها را تکرار کنید. اما به آرامی آگاه باشید از مراکز چاکراها که از آنها عبور می‌کنید. دوباره، با دم کامل پرانا را از چاکرای مولاداهارا تا آجنا چاکرا از معبر روانی صعود دهید، آگاهی را در آجنا چاکرا متمرکز کنید و نفس را برای دو ثانیه در آنجا حبس کنید... در پایان هر صعود، هوشیاری، پرانا با تنفس یکی می‌شوند و برای لحظه‌ای در آجنا چاکرا ثابت می‌مانند. نفس کشیدن یک جریان ادامه‌دار نیست - بعد از صعود نفس را برای دو ثانیه در آجنا چاکرا نگاه دارید و بعد با بزم را انجام دهید. آگاهی و پرانا را برای دو ثانیه در چاکرای آجنا متمرکز کنید با بازدم آگاهی را به مولاداهارا برگردانید. با بازدم آگاه باشید از نزول تنفس از آجنا تا مولاداهارا. در بین دم و بازدم یک مکث کوچک وجود دارد. حبس دم یا حفظ پرانا برای دو ثانیه در آجنا چاکرا. در اثنای این زمان شما باید آگاهی را روی پرانا در آجنا چاکرا متمرکز کنید. آگاهی باید از حرکت پرانا در امتداد معبر

روانی شدت یابد. آگاهی از حرکت پرانا را در صعود از معبر روانی هنگام دم کامل کنید و آگاه باشید از حرکت آگاهی به سمت پائین در بازدم، نگذارید دم و بازدم شکسته شود. حرکت پرانا در امتداد معبر روانی باید شدت یابد.

این تمرین در آغاز همراه با تجسم کردن تدریجاً کامل می شود. در حقیقت شما باید احساس حرکت پرانا را در امتداد معبر روانی خلق کنید و با هر دم آگاهی از پرانا را که از مولادها را به سمت آجناچاکرا بالا می رود شدت دهید و نواری از ذرات نورانی روشن را که در مسیر ستون فقرات بالا می رود احساس کنید. در پایان هر دم که به آجنا می رسید، پرانا را برای دو ثانیه در آجناچاکرا نگاه دارید تمرکز کنید روی مرکز بین دو ابرو بعد بازدم را انجام دهید و نزول پرانا را از آجناچاکرا تا مولادها را احساس نمایید.

پایان دادن تمرین

حالا برای پایان دادن به تمرین آماده شوید. تمام آگاهی را روی آجناچاکرا کانونی کنید از انرژی پرانا که شما آنجا ذخیره کرده اید آگاه باشید. مشاهده کنید نیروی دینامیکی را در شکل یک نور درخشان سفیدرنگ. از هر احساس ضربه یا فشار در آجناچاکرا آگاه باشید بعد آهسته و آرام پرانا را با بازدم از مسیر سوشومنا تا چاکرای مولادها را برگشت دهید.

نزول پرانا را در شکل توده روشن از مسیر سوشومنا مشاهده کنید. این نیروی حیاتی بسیار مهم است، نزول پرانا را ادامه دهید. تا اطمینان پیدا کنید انرژی در آجناچاکرا باقی نمانده است. موقعی که این آگاهی حاصل شد، آگاه باشید از چاکراها و نادی ها. آگاهی را به بدن غذایی ببرید، از بدن غذایی آگاه شوید. آگاه شوید از صداها که در نزدیک یا فاصله دور شنیده می شوند. به محیط اطراف خود آگاه شوید. برای لحظاتی روی تنفس تمرکز کنید. بدن را واریسی کنید و آهسته بدن را حرکت دهید. بدن را احساس کنید

■ بنشینید و چشم ها را باز کنید.



بیداری پرانا - تمرین های متوسط

«زمانی که بین پرانا و نیروی روانی اتحاد اتفاق افتاد، یک رویداد بزرگ، بیداری چیزی بالاتر از هوشیاری، در فرد رخ می دهد.»

پارامهاسا ساتیاناندا

پرانا ویدیای - ۶

انبساط - انقباض

آمادگی

در یک وضعیت مراقبه بنشینید، بدن را وانهاد و تنش ها را رها کنید. مطمئن شوید که بدن در وضعیت مجسمه قرار دارد. آگاهی را به درون بدن ببرید و فضای درون، و چاکراها را در موقعیت فیزیکی خودشان در فضای درون تماشا کنید. در امتداد ستون فقرات و در مسیر عبور پنگالا آگاهی را شدید کنید و با مراقبت کامل آگاهی را از مسیر پنگالا از چاکرای مولاداهارا تا آجنا بالا ببرید. در مسیر عبور حرکت از سمت راست مولاداهارا، چاکرای سوادهیستانا را قطع می کند. از سمت چپ ادامه می یابد و مانی پورا را قطع می کند. از سمت راست آناهاتا و از سمت چپ ویشودهی را قطع می کند و در پایان از سمت راست در آجنا مستهلک می شود. حرکت در این مسیر را ادامه دهید تا تصویر روشنی از آن داشته باشید.

شروع تنفس

اکنون تنفس را با تجسم مسیر پنگالا همزمان کنید. هنگامی که دم انجام می‌دهید، نفس از چاکرای مولاداهارا تا آجنا بالا می‌رود. هنگامی که بازدم انجام می‌دهید، آگاهی در یک خط مستقیم و از کانال سوشومنا از چاکرای آجنا تا مولاداهارا پایین می‌آید. تمرین را ادامه دهید و صعود و نزول آگاهی و تنفس را همزمان کنید.

بیداری پرانا

بیداری پرانا را تجربه کنید. نوازی از ذرات نورانی را در مسیر پنگالا تماشا کنید. با تنفس، آگاهی از پرانا را در این مسیر از چاکرای مولاداهارا حرکت دهید و در آجنا، پرانا را ذخیره نمایید. برای چند ثانیه نفس را در چاکرای آجنا حبس کنید.

بعد بازدم را از چاکرای آجنا از مسیر سوشومنا به سمت پایین به چاکرای مولاداهارا ببرید. در این حرکت بین جریان تنفس و آگاهی و حرکت پرانا هیچ تفاوتی وجود ندارد. آنها واحد و یکی هستند. آگاهی، تنفس و پرانا به عنوان یک نیرو و قدرت بین چاکرای مولاداهارا و آجنا حرکت می‌کنند.

هنگام عبور در مسیر پنگالا و برخورد با هر چاکرا، ذهناً نام چاکرا را تکرار کنید. هنگام صعود در دم ذهناً بگویید: مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا و چون به آجنا رسیدید، برای چند ثانیه حبس دم کنید و پرانا را در آجنا ذخیره کنید. در آجنا ذهناً نام آجنا را پنج مرتبه به صورت آجنا، آجنا، آجنا، آجنا تکرار نمایید بعد از آن بازدم را شروع کنید و از مسیر سوشومنا تا مولاداهارا آگاهی را نزول دهید.

تمرین صعود پرانا را ادامه دهید. ممکن است در این لحظه نیاز پیدا کنید که تنفس روحی را به تمرین اضافه کنید. اگر با اضافه کردن تنفس روحی احساس ناراحتی کردید، همزمانی پرانا و حرکت طبیعی تنفس را دنبال کنید. کوشش کنید آگاهی از حرکت پرانا را در مسیر پنگالا و بالا رفتن پرانا از مولاداهارا را دنبال کنید.

تنها موقعی می‌توانید پرانا ویدیا را ادامه دهید که این حرکت را تجربه کرده باشید. بنابراین ضرورت توسعه آگاهی با مراقبت لازم است. سعی کنید به خواب نروید. کاملاً هوشیار و آگاه باشید. تمرین را برای مدتی ادامه دهید. مراقب باشید که ذهن

آشفته نگردد.

حرکت پرانا را از چاکرای مولاداهارا تا آجنا تجسم و مشاهده نمایید. با هوشیاری از انرژی پرانا در مسیر پنگالا آگاه شوید. آگاهی و تنفس را در چاکرای آجنا نگاه دارید. مشاهده پرانا را قوت بخشید. پرانا را در چاکرای آجنا تجربه کنید. درخشش و روشنایی در آجنا را مشاهده کنید. بعد آگاهی را به سمت پایین برگردانید. پرانا هنگام صعود در آجنا ذخیره می‌شود و در مسیر حرکت پنگالا تکرار ذهنی چاکرا مفید است. مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا. در آجنا تنفس را حبس کنید و پنج بار تکرار کنید: آجنا، آجنا، آجنا، آجنا، آجنا. بعد اجازه دهید آگاهی آرام برگشت کند. آگاهی از مسیر سوشومنا از آجنا تا مولاداهارا پایین می‌آید. حرکت آگاهی در سوشومنا در یک خط مستقیم است. اگر در این لحظه احساس کردید به تنفس روحی و قفل زبان نیاز است، تمرین را با تنفس روحی و قفل زبان همزمان کنید. اگر زبان خسته شد، برای لحظه‌ای به آن استراحت دهید. شروع تمرین با تنفس روحی باید تا پایان تمرین ادامه یابد. تمرین را با تمرکز کامل انجام دهید. افزایش شدت پرانا را احساس کنید.

تمرین صعود نیروی پرانا را در مسیر روانی برای چند دوره ادامه دهید. وقتی به آجنا رسیدید، فراموش نکنید که باید حبس دم کنید و پنج مرتبه آجنا را تکرار نمایید. تنفس روحی امری است که باید خود به خودی شکل گیرد. حرکت از چاکرای به چاکرای دیگر طبیعی است. شما تنها با توجه کامل از حرکت پرانا در مسیر پنگالا از چاکرای مولاداهارا تا آجنا آگاه هستید.

انبساط و وانهادگی

حرکت پرانا را در مسیر پنگالا ترک کنید. روی تنفس آرام و عمیق روحی تمرکز کنید. از جریان تنفس و ریتم آن برای مدتی آگاه باشید. بعد، این آگاهی را توسعه دهید و شروع کنید به این تجربه که تنفس را در دم و بازدم از تمام منافذ پوست انجام می‌دهید. هنگام دم احساس کنید که هوا از کل سطح پوست وارد و خارج می‌شود؛ دخول و خروج هوا از منافذ یکسان است. بدن را کاملاً وانهاد کنید. دخول و خروج هوا را از تمام منافذ بدن تجربه کنید. زمانی که با دم هوا از منافذ بدن وارد فضای درون می‌شود، پوست بدن منبسط می‌گردد. احساس می‌کنید که مانند یک بالن از هوا پر می‌شوید. هنگام بازدم و

خروج هوا از منافذ، به حال طبیعی برمی گردید و بدن و ذهن آرام و وانهاده می شود. این تمرین را ادامه دهید و انبساط و وانهادگی را تجربه کنید.

هنگام دم با تمرکز دقیق خط نور آبی سفیدی را که در درون بدن درخشش خیره کننده دارد و با سرعت نور به همه جهات بدن توزیع می گردد، مشاهده کنید. بدن را ببینید که با ذرات الکتریکی متحرک بی شمار پرانرژی می شود. بعد با بازدم بدن را وانهاده کنید. و حرکت نوار نورانی پرانا را به رنگ روشن که به سمت مولادها را حرکت می کند رویت نمایید. هنگام دم، تمام بدن مملو از این نوارهای نورانی است. هنگام بازدم این نور و وانهادگی را در کل بدن تجربه کنید. آنچه که مشاهده می کنید، انرژی پرانا ویدیا است. کوشش کنید حرکت پرانا را در بدن و فضای درون تجربه نمایید.

پایان دادن تمرین

برای پایان دادن به تمرین آماده شوید. آگاهی را در چاکرای آجنا حفظ کنید و درخشش پرانا را که در چاکرای آجنا ذخیره شده است، تجربه کنید. آگاهی را از مسیر سوشومنا مستقیم از چاکرای آجنا به مولادها را ببرید. دم انجام دهید و آگاهی را به آجنا برگردانید و بازدم انجام دهید و آنها را به مولادها را برگردانید. حالت را ادامه دهید تا کاملاً اطمینان پیدا کنید پرانا به طور کلی به مولادها را برگشته است.

بعد آگاهی از چاکراها و نادای ها را ترک کنید. از بدن فیزیکی آگاه شوید. از موقعیت بدن در فضای اتاق، محیط خارج و صدای بیرون آگاه شوید. آگاهی را کاملاً به خارج ببرید. اطمینان حاصل کنید که از بدن روانی به بدن غذایی آمده اید؛ به بدن ناخالص فیزیکی، آهسته و آرام بدن را حرکت دهید. زمانی که حالت طبیعی بدن را احساس کردید، چشم ها را باز کنید.

تذکر: موقعی که شما با سیر پنگالا و تجربه پرانا در این مسیر آشنایی کامل پیدا کردید، مرحله بعدی را انجام دهید تا به میزان درخور توجهی تمرکز تصویرسازی و احساس حرکت پرانا در مسیرهای روانی اتفاق افتد.

برای ملاحظه پرانا به شکل روشن و واضح باید تمرین ها به طور مستمر انجام شوند.

پرانا ویدیای - ۷

انبساط و انقباض

آمادگی

مراجعه کنید به پرانا ویدیای ۶.

شروع تنفس

مراجعه کنید به پرانا ویدیای ۶.

بیداری پرانا

مراجعه کنید به پرانا ویدیا ۶.

انبساط و انقباض

اکنون می توانید تجسم و تجربه حرکت پرانیک را در مسیر پنگالا ترک کنید، کل آگاهی خود را در سطح گلو روی تنفس ظریف و عمیق روحی، متمرکز کنید. برای مدتی روی ریتم ظریف تنفس تمرکز داشته باشید در این توجه تنفس ظرفیت و ظرفیت می شود تا به سختی صدای تنفس شنیده شود.

خود را کاملاً با آگاه شدن از نور و انرژی که شما را از فضای بیرون جدا می کند، احاطه کنید و درک خود را از جریان تنفس طبیعی تغییر دهید.

تنفس را در سوراخ های بینی تجربه نکنید. تجربه ای را خلق کنید که تنفس در دم و بازدم از تمام منافذ پوست به طور یکسان هوا را داخل و خارج بدن می کند. با هماهنگی کل منافذ بدن، احساس می کنید که هوا از میان منافذ سطح پوست بدن، در تمام سلول ها نفوذ می کند. و در بازدم، میلیون ها منفذ هوای فضای درون بدن را به خارج از بدن می فرستند. بدن از سر تا نوک انگشتان پا از هوا خالی می شود. احساس کنید که بدن از پاها تا سر به صورت واحد از سر تا انگشتان پا نفس می کشد و نفس بیرون می دهد. انبساط بدن را در زمانی که از منافذ پوست هوا را به درون می کشد، احساس کنید. پوست

خود را به صورت یک اندام فعال تجربه کنید.

تجربه کنید که هنگام دم از منافذ پوست، هوا در تمام فضای درون بدن نفوذ می‌کند و بدن از سر تا نوک انشتان پا، باد کرده و منبسط می‌گردد. این انبساط را در سطح کلی بدن احساس کنید، که بدن شما مانند یک بالن باد کرده، پف می‌کند یا مانند طایر ماشین که با هوا منبسط می‌شود. وقتی بازدم انجام می‌شود و هوا از تمام منافذ پوست بیرون می‌رود بدن منقبض و وانهاده می‌گردد. با ادامه و تکرار تمرین، انبساط و انقباض بدن را با نفوذ و خروج هوا از منافذ پوست بدن تجربه کنید.

تأثیر این تمرین را روی توزیع پرانا در کل فضای درون بدن به شکل نوری که بدن را احاطه می‌کند مشاهده نمایید. هنگام دم این نور را که به صورت نوارهای نورانی به رنگ آبی مایل به سفید یا نقره‌ای مایل به سفید است و مشاهده کنید در میان بدن می‌درخشند، کوشش کنید تا دید روشنی از این پرانا که درخششی چون برلیان دارد پیدا نمایید. بدن را با نور درخشانش که انبساط می‌یابد ملاحظه کنید. با توجه کامل روی این حوزه نوری تمرکز کنید. این بدن پرانیک است که منقبض و منبسط می‌شود. همراه با تنفس روحی تمرین را ادامه دهید شما موفق خواهید شد.

پایان دادن تمرین

برای پایان دادن تمرین همانند تمرین پرانا ویدیای ۶ عمل کنید.

تذکر مهم

در پاره‌ای از مواقع، در انتهای جلسه پایانی امکان دارد که بعضی از کیفیت‌ها را حاضر و بعضی‌ها را غایب ملاحظه کنید. شاید وجود چنین کیفیت‌هایی ناشی از عدم حضور ذهن یا عیب در ادراک باشد که سبب می‌شود تمرین با درک شما هم پایه نباشد. گاهی اوقات ممکن است نسبت به امور بصری و سمعی آگاهی داشته باشید اما از زمان آگاه نباشید. به هر حال در حین تمرین نباید واقف به زمان باشید و شب و روز را جدا از هم تشخیص دهید. در هر صورت حل این مشکل بسیار ساده است و آن عبارت از آن است که چشم‌ها را دوباره ببندید به چاکرای آجنا برگردید و تنفس روحی را دوباره شروع کنید و با دقت و هوشیاری به مولادها را برگردید و تمرکز کنید. چندین مرتبه این مرحله را تکرار کنید و سپس چشم‌ها را باز کنید و بدن را واریسی نمایید که به وضعیت طبیعی برگشته‌اید.

در حقیقت این تجربه برای افراد مبتدی است که بیشتر ذهن را در مراحل پیشرفته متمرکز می‌کنند. به همین علت مرتب یادآوری شده که تمرین باید مرحله به مرحله انجام شود. عدم توجه و شتاب، بی‌تردید موجب اشتباه است. مهارت در یک حالت، استحکام را به وجود می‌آورد و مرحله دوم را ساده و بدون اشتباه می‌سازد. تمرین‌های پراناویدا در حالت‌های مقدماتی باید تحت نظر راهنمای کارآموده انجام شوند تا تجربه پرانا صورت گیرد و خطاها کاهش یابند.

پرانا ویدیای - ۸

صعود پرانا از مولاداهارا تا مانی پورا در مسیر پنگالا و نزول در مسیر آیدا

آمادگی

زمانی که بدن و ذهن را در وضعیت انتخابی وانهاد، و بی حرکت کردید. از تعادل بدن مطمئن شوید و تمام آگاهی را متوجه جریان تنفس کنید. هنگام دم و بازدم بدن را وانهاد، تر کنید تا کاملاً بی حرکت گردد. سپس ذهناً به خود بگوئید: «من در حین تمرین تمایل به هیچ حرکتی ندارم. من می خواهم آگاه و هوشیار باشم» آگاهی را به درون بدن ببرید و آن را در فضای درون بدن گسترش دهید. مشاهده و تجسم کنید که تمام درون بدن خالی و یک فضای تهی است. در فضای درون بدن، هیچ چیز جز هوا وجود ندارد. بدن مشابه پوستی است که درون آن هوا انباشته شده است؛ مشابه یک لوله میان تهی، آگاهی از این فضا را زیادتر کنید. فضا را درک کنید.

متصور ساختن چاکراها و نادایها

نجم کنید کانال روحی، سوشومنا، مانند یک نخ شفاف بین چاکرای مولاداهارا و آجنا معبر روانی را تشکیل می دهد. این راه در محل ستون فقرات قرار دارد، آن را به روشنی ملاحظه کنید. ریسمانی است درخشان که چاکراها مانند نقطه های درخشان به آن چسبیده اند. نوری است که باید در امتداد آن تمرکز کنید. روی اولین منبع انرژی، چاکرای مولاداهارا، که ریشه این مسیر است و اساس می باشد، تمرکز کنید. درخشندگی آن را ببینید، نقطه حساس تابنده در این مکان وجود دارد و با دقت و تمرکز مشاهده می شود. آگاهی را از این نقطه به سمت بالا هدایت کنید تا به دومین نقطه تابنده، چاکرای سوادهیستانا برسید که با استخوان عانه در بدن فیزیکی ارتباط دارد. در تصور خود آن را روشن تر بسازید. احساس کنید که به آرامی می درخشد و تشعشع دارد. بالاتر بروید از سومین نقطه نورانی، مانی پورا، آگاه شوید. این چاکرا در مسیر روانی سوشومنا در ستون فقرات و مقابل ناف در بدن فیزیکی جای گرفته است. ضربان خفیف را در مانی پورا احساس کنید. با ضربان، درخشش جواهرگونه آن افزایش می یابد. در پایان این سه چاکرا

را با هم تصور کنید. چاکراهای مولاداهارا، سوادهیستانا و مانی‌پورا، هر سه را با هم تماشا کنید و بر شدت آگاهی بیفزایید.

از مسیر روانی آیدا و پنگالا آگاه باشید. آنها را در یک جریان روشن که در هر چاکرا همدیگر را قطع می‌کنند، ببینید. پنگالا از سمت راست چاکرای مولاداهارا جریان پیدا می‌کند و آیدا از سمت چپ این چاکرا. آنها در چاکرای سوادهیستانا همدیگر را قطع می‌کنند. بعد پنگالا به چپ و آیدا به سمت راست حرکت می‌کند و دوباره همدیگر را در چاکرای مانی‌پورا قطع می‌کنند. شکل ۸ لاتین (8) را که با حرکت در مسیر پنگالا و آیدا در برخورد با چاکراهای مولاداهارا، سوادهیستانا و مانی‌پورا ایجاد می‌شود، مشاهده کنید.

صعود و نزول پرانا

موقعی که از سیمای روشن آنها دید واضحی پیدا کردید، آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید. و مشابه حرکت پرانا در مسیر پنگالا، اجازه دهید، آگاهی و پرانا با هم جریان یابند. این جریان نور الکتریکی به رنگ آبی روشن مولاداهارا را ترک می‌کند و از سمت راست به درون چاکرای سوادهیستانا نفوذ می‌یابد. سپس با ترک این چاکرا از سمت چپ به چاکرای مانی‌پورا داخل می‌شود. این مسیر با دقت و توجه کافی باید پیموده شود. موقعی که توانستید به آرامی در پنگالا صعود کنید، نزول در آیدا را شروع نمایید. جریان نزول این انرژی را تجسم کنید که پس از حرکت از مانی‌پورا از سمت راست به سوادهیستانا داخل می‌شود. سپس با ترک این مسیر از سمت چپ به چاکرای مولاداهارا نفوذ می‌نماید. این تمرین را برای مدتی ادامه دهید تا آگاهی شما در یک جریان مستمر در شکل روشنی به بالا و پایین سیر کند.

آگاهی از تنفس

زمانی که شما این تمرین را انجام دادید، همزمانی حرکت آرام منحنی‌وار را با تنفس شروع کنید. از پرانا و آگاهی که همراه با تنفس از مولاداهارا تا مانی‌پورا به شکل نوارهای نورانی در مسیر پنگالا بالا می‌روند، آگاه باشید.

آگاهی و پرانا باید همزمان به مانی‌پورا برسند. بعد پرانا با تنفس از مسیر آیدا نزول

می‌کند. مثل آنکه روی تنفس سوار شده باشد یا توسط تنفس هدایت شود. تنفس و پرانا باید همزمان به مولاداهارا برسند. هوشیار و آگاه باشید، همزمانی حرکت پرانا و تنفس را ادامه دهید.

انبار کردن پرانا در مانی پورا

در صعود با دم، روی حمل پرانا از مولاداهارا به مانی پورا توجه کامل داشته باشید. با رسیدن پرانا و تنفس به مانی پورا، حبس دم درونی صورت می‌گیرد. تنفس را در مانی پورا نگاه دارید و آگاهی را حفظ کنید. انرژی پرانا را در مانی پورا ذخیره نمایید. با ترک پرانا در مانی پورا، آگاهی مستقیم از کانال آیدا به مولاداهارا برگشت می‌کند. دوباره در مولاداهارا، منبع اصلی انرژی، تمرکز کنید. از طریق تمرکز قوی، پرانا را در مسیر پنگالا به مانی پورا ببرید و در آنجا انبار کنید.

فرض کنید که مانند زنبور عسل که شیره گل را می‌مکد و در کندو ذخیره می‌کند، سخت کار کنید. احساس کنید که با عمل شما انرژی درخشان پرانا در مانی پورا انبار شده است.

پایان دادن تمرین

انرژی جمع شده در مانی پورا را به همان نسبت به مولاداهارا برگردانید. ممکن است یک نابرابری یا ناهماهنگی در عمل رخ دهد و شامل بدن پرانیک و لایه غذایی گردد. آگاهی را به مانی پورا ببرید و پرانا را دوباره به مولاداهارا برگردانید. تجسم کنید که پرانا به شکل نوار نورانی از مسیر سوشومنا در هماهنگی با آگاهی متمرکز و تنفس روحی شما مستقیم به مولاداهارا برگشت می‌کند. شما دوباره نباید پرانا را از طریق کانال آیدا همانگونه که پرانا را صعود دادید، نزول دهید.

آگاهی ساده به مانی پورا می‌رود تا نزول بعدی پرانا، انجام شود. تمرین را تا ذخیره کامل پرانا در مولاداهارا ادامه دهید.

موقعی که اطمینان کامل از این برگشت حاصل شد، آهسته و آرام آگاهی را بیرونی کنید و از محیط بیرون و صداهایی که می‌شنوید آگاه شوید. برای چند دقیقه متوجه تنفس خود باشید. به بدن فیزیکی برگردید. بدن را حرکت دهید و چشم‌ها را باز کنید.

بعضی مواقع شما پس از برگشت به حالت عادی، ممکن است ناظر بر یک عدم همزمانی گردید. با باز کردن چشم‌ها احساس شود که آرامش و هوشیاری طبیعی نیست. این نشانه‌ای از نادرست بودن در برگشت است. اگر با این حالت مواجه شدید، دوباره چشم‌ها را ببندید و آگاهی را به مانی‌پورا ببرید. تمرین صعود از سوشومنا را و برگشت از مانی‌پورا به مولاداهارا را چند بار تکرار کنید. با بیرونی کردن بدن مانند قبل از حالت خارج شوید.

پرانا ویدیای - ۹

صعود و نزول پرانا در مسیرهای روانی

آمادگی

خود را برای عبور از مسیرهای روانی و توسعه احساس فضای درونی آماده کنید. قبل از اقدام به این تمرین، مانند پرانا ویدیای شماره ۸ پرانا را از مولاداهارا بالا ببرید.

موقعیت چاکراها

از مسیر روانی در ستون فقرات و از چاکراها که مانند نقاط روشن همچون جواهرات به بند کشیده در مسیر سوشومنا می درخشند، آگاه شوید. اولین چاکرا مولاداهارا است که در جنس مذکر در پایین ستون فقرات در ناحیه عجان بین بیضه ها و مخرج، و در جنس مؤنث در گردن رحم واقع شده است. این نقطه نورانی را لمس کنید. دومین چاکرا سوادهیستانا است. موقعیت فیزیکی آن پایه ستون فقرات در ناحیه دمبالچه است. سومین چاکرا، مانی پورا، در ستون فقرات مقابل ناف قرار گرفته است.

روی این چاکرا متمرکز شوید. این نقطه، مرکز شبکه خورشیدی است. در بالای این چاکرا و مقابل جناغ سینه چاکرای آناهاتا قرار گرفته است. آگاهی را در نقطه نورانی آناهاتا متمرکز کنید. پنجمین نقطه نورانی، چاکرای ویشودهی، در دیواره ستون فقرات درست پشت حفره گلو یا غده تیروئید قرار دارد. روی نقطه نورانی این چاکرا متمرکز شوید. ششمین چاکرا درست در رأس ستون فقرات و مقابل نقطه مرکزی بین دو ابرو واقع شده است که چاکرای آجنا است. آگاهی را در این مکان متمرکز کنید. آگاهی از مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی و آجنا را شدت دهید. سعی کنید هر چهار چاکرا را که در حال درخشیدن هستند با هم مشاهده کنید. چاکراها را مشاهده کنید که همه در یک خط قرار دارند و ستاره وار نورافشانی می کنند.

آیدا و پنگالا

از راه نورانی آیدا و پنگالا که در چاکراها همدیگر را قطع می‌کنند، آگاه باشید. از مانی‌پورا پنگالا به سمت راست و آیدا به سمت چپ جریان دارند. این دو در آنهااتا همدیگر را قطع می‌کنند. بعد پنگالا از چپ و آیدا از راست به بالا می‌رود و در ویشودهی همدیگر را قطع می‌کنند. بعد از این چاکرا، پنگالا از سمت راست و آیدا از سمت چپ وارد چاکرای آجنا می‌شوند. بین این چهار نقطه نورانی، سه مسیر منحنی پیچ در پیچ آیدا و پنگالا را تجسم کنید.

صعود و نزول پرانا

موقعی که این تصویر به وضوح و روشنی رسید، آگاهی را به چاکرای مانی‌پورا ببرید و با صعود پرانا در مسیر نادی پنگالا حرکت کنید. این نوار نورانی درخشان آبی روشن از سمت راست، مانی‌پورا را ترک می‌کند و از سمت راست در چاکرای آنهااتا نفوذ می‌نماید. بعد با ترک آنهااتا از سمت چپ، وارد ویشودهی می‌گردد. از چاکرای ویشودهی مستقیم وارد چاکرای آجنا می‌گردد. حرکت در این مسیر را با دقت و توجه ادامه دهید. زمانی که حرکت پرانا از چاکرای مانی‌پورا تا آجنا تجربه شد، به راحتی آن را از مسیر آیدا از آجنا به مانی‌پورا نزول دهید. پرانا در مسیر آیدا از سمت چپ چاکرای آجنا نزول می‌کند و از همان سمت وارد ویشودهی می‌گردد. با ترک ویشودهی از سمت راست، باز هم از سمت راست وارد آنهااتا می‌گردد. از آنهااتا در سمت چپ تا مانی‌پورا جریان پیدا می‌کند. موقعی که اطمینان یافتید می‌توانید این مسیر را به آسانی تجسم کنید. (مسیری که هر دو تمرین را در بردارد)، به راحتی از مانی‌پورا به آجنا صعود می‌کنید و برمی‌گردید.

آگاهی از تنفس

موقعی که توانستید با موفقیت تمرین بالا را انجام دهید، همزمان کردن پرانا و تنفس و آگاهی را شروع کنید. صعود از مانی‌پورا تا آجنا را با انجام دم همراه کنید. تجسم کنید که پرانا و تنفس در یک زمان به آجنا می‌رسند، سپس نزول پرانا از آجنا همراه با تنفس از مسیر آیدا تا مانی‌پورا پایین می‌رود بازدم با رسیدن به مانی‌پورا پایان می‌پذیرد.

مشاهده حرکت پرانا و تنفس را ادامه دهید.

انبار کردن پرانا در آجنا

زمانی که با دم صعود می‌کنید، توجه کامل را روی انتقال پرانا از مانی پورا تا آجنا متمرکز کنید. موقعی که پرانا و تنفس به آجنا رسیدند، حبس دم درونی را انجام دهید و پرانا و آگاهی را در آجنا نگاه دارید. بعد آجنا را ترک کنید و آگاهی را به پشت در مسیر آیدا ببرید و از این مسیر تا مانی پورا نزول کنید. دوباره با متمرکز کردن آگاهی در مسیر حرکت از چاکرای مانی پورا تا آجنا صعود نمایید. وضعیت روشن مسیر حرکت پرانا را تجسم کنید. با تمرکز قوی، جریان این پرانا را در مسیر پنگالا از مانی پورا تجربه کنید. تجسم کنید که نیروی پرانا یا انرژی خورشیدی از مانی پورا به آجنا می‌رود و در آنجا ذخیره می‌شود. ضربان انرژی را در آجنا احساس کنید که حین تمرین روشن و درخشانتر می‌شود. در موقع نزول تنها تنفس و آگاهی به مانی پورا برگشت می‌کنند. ذخیره پرانا مانند کشیدن آب از چاه است که ذخیره می‌شود و بعد توزیع می‌گردد. آن را کامل کنید و تمرین را مدت بیشتری انجام دهید.

پایان دادن تمرین

شما پرانا را به شکل انرژی نورانی در چاکرای آجنا برای نگه داشتن تعادل انرژی جمع کردید. موقعی که تمرین تمام شد، باید به طور طبیعی پرانا به منبع اصلیش در مانی پورا برگردد. تکنیک شبیه تکنیک صعود پرانا است. تمرکز قوی خود را به کار بگیرید و همزمان با تنفس حرکت کنید. توجه خود را در آجنا متمرکز کنید و جریان پایین آمدن پرانا را در سوشومنا با بازدم مشاهده کنید. پرانا را از این طریق به منبع اصلیش، مانی پورا، ببرید. در مانی پورا برای لحظاتی پرانا را ذخیره کنید. بعد اجازه دهید پرانا به آجنا پرتاب شود. تمرین را هوشیارانه ادامه دهید تا کامل شود. بعد آرام و آهسته شروع کنید آگاهی را بیرونی کنید. اگر چشم‌ها باز شدند، تمرین کامل نبوده است. به بدن طبیعی برگردید و به صداهای خارج گوش دهید. زمانی که احساس کردید که کاملاً طبیعی هستید، چشم‌ها را باز کنید.

تذکر: اگر برگشت پرانا به طور کامل انجام نگرفته، صعود و نزول پرانا بین مانی پورا و آجنا را تجدید کنید.

پرانا ویدیای - ۱۰

تذکر: از تمرین پرانا ویدیای شماره ۱۰ به بعد، تنفس روحی و قفل زبان به تمرینات اضافه می‌گردد.

آمادگی و آگاهی از فضای درون

مانند تمرین قبل بدن و ذهن را در حالت معمولی آماده نگه دارید و آگاهی از فضای درون بدن را مشابه تمرین‌های قبل توسعه دهید.

تجسم و متصور ساختن پنج پرانا

ویاناوایو، انرژی را که در شکل نوارهای نورانی در تمام بدن توزیع می‌شود، تجسم و احساس کنید. ویانا وایو به شکل انرژی روشن، جریانی است که میان تمام قسمت‌های بدن با حرکت سریع توزیع می‌گردد؛ از سر تا انگشتان پا، این حرکت ظریف را با آگاهی کامل احساس کنید.

سپس اودیاناوایو را در پاها، دست‌ها و سر به صورت حلقه‌های انرژی نورانی که در جهت عقربه‌های ساعت، در پاها از ران‌ها تا انگشتان پاها و در دست‌ها از شانه‌ها تا انگشتان دست و در سر از گلو تا نوک سر با سرعت در گردش است، تجسم کنید و از این پرانا و حرکت دورانی آن تصویری ثابت داشته باشید.

روی ساماناوایو که میان دیافراگم و ناف عملکرد دارد، تمرکز کنید. آن را به شکل امواج الکتریکی که از چپ به راست و از راست به چپ مانند ماکوی ماشین بافندگی در حرکت است، تجسم کنید آن را به طور ثابت تجربه و احساس کنید.

آگاهی از سامانا وایو را ترک کنید. از آپاناوایو آگاه باشید. انرژی که بین ناف و مخرج، به صورت امواج نورانی به سمت پایین بدن حرکت می‌کند، حرکت آپانا را با تنفس یکی کنید. تجربه نمائید که آپانا با دم از ناف به سمت پایین تا مخرج حرکت می‌کند و با بازدم از مخرج به ناف برمی‌گردد.

در انتها از پراناوایو آگاه باشید که به صورت امواج انرژی نورانی بین دیافراگم و گلو جهت جهشی دارد. حرکت پراناوایو با دم از دیافراگم تا گلو است و در بازدم جریان عکس است، از گلو تا دیافراگم، روی این حالت بدون انقطاع تنفس تمرکز کنید.

ترسیم راه پنگالا

آگاهی از پرانا‌های پنجگانه را رها کنید. آگاهی را به ستون فقرات، فاصله بین چاکرای مولاداهارا و آجنا ببرید. در مرکز ستون فقرات خط باریک روشن نقره‌ای را مشاهده کنید که انتقال دهنده انرژی است. در امتداد آن نقاط درخشانی مانند جواهرات به ریمان کشیده، وجود دارد. اینها چاکراها هستند. بعد از این مشاهده یا تصویرسازی به امواج درخشان مسیر عبور انرژی از پنگالا که در سمت راست چاکرای مولاداهارا است توجه کنید. پنگالا برای رسیدن به چاکرای آجنا، حرکت انرژی خود را از سمت راست چاکرای مولاداهارا شروع می‌کند و تا چاکرای سوادهیستانا ادامه می‌یابد و با قطع این چاکرا از سمت چپ به راه خود ادامه می‌دهد و در چاکرای مانی پورا نفوذ می‌کند؛ با قطع این چاکرا به آناهاتا می‌رسد و حرکت را از سمت چپ تا ویشودهی طی می‌کند و از چاکرای ویشودهی و سمت راست مستقیم به آجنا می‌رود و در آنجا ذخیره می‌گردد. بعد نزول از آجنا شروع می‌شود. نزول انرژی پرانا از چاکرای آجنا به سمت پایین در جهت عکس صعود پرانا از مولاداهارا در مسیر روانی پنگالا است. یعنی از سمت راست آجنا حرکت را شروع می‌کند و به سمت پایین برمی‌گردد تا در ویشودهی نفوذ نماید. از چپ به آناهاتا و از سمت راست به مانی پورا و از سمت چپ به سوادهیستانا و از راست به مولاداهارا برمی‌گردد. حرکت پرانا در صعود از سمت راست چاکرای مولاداهارا همراه با دم شروع می‌شود و نزول از چاکرای آجنا همراه با بازدم شروع شده، از سمت راست به مولاداهارا داخل می‌شود. بعد از آنکه پرانا در بازدم به مولاداهارا رسید؛ با تنفس بعدی همان مسیر را طی می‌کند. حالا برای مرتبه بعد آهسته و آرام آگاهی را از مسیر عبور روانی پنگالا به سمت چاکرای آجنا حرکت دهید.

در مسیر حرکت آگاهی در پنگالا، امواج یا نوارهای نورانی را تجسم کنید. حرکت موج‌گونه پرانا را در این مسیر تجربه کنید و اگر نمی‌توانید آن را مشاهده کنید، نیاز به انجام تمرین بیشتر در مراحل قبلی دارید. توجه کنید هنگام دم و شروع تمرین، در صعود و نزول آگاهی در مسیر پنگالا، تنفس را با آگاهی همراه کنید. صعود در پنگالا با دم و نزول از چاکرای آجنا با بازدم همراه است. در نزول پرانا، آگاهی و تنفس با بازدم از آجنا به ویشودهی، آناهاتا، مانی پورا، سوادهیستانا و مولاداهارا می‌رود. در این مسیر چاکراها با تنفس قطع می‌شوند. شما باید آن قدر با این تمرین آشنا باشید که دیگر مجبور به فکر کردن درباره آن نباشید.

چرخش ایدا / پنگالا

آگاهی از پنگالا را ترک کنید و از مسیر روانی آیدا آگاه شوید. حرکت در مسیر آیدا از چاکرای مولاداهارا، منبع اصلی، و از سمت چپ است. بعد از جدایی از این چاکرا و رسیدن به سواد هیستانا از سمت چپ، مانی پورا را از سمت راست، آناهاتا را از سمت چپ و ویشودهی را از سمت راست قطع می‌کند و از سمت چپ وارد چاکرای آجنا می‌شود. و در آنجا ذخیره می‌گردد.

آگاهی را در مسیر آیدا به سمت پایین نزول دهید. مسیر نزولی آیدا در بازدم از سمت چپ چاکرای آجنا جریان می‌یابد تا ویشودهی، از سمت راست به آناهاتا، از سمت چپ به مانی پورا از سمت راست به سواد هیستانا و از سمت چپ به مولاداهارا می‌پیوندد. حالا هر دو مسیر آیدا و پنگالا را تصور کنید. مشاهده کنید که آنها همدیگر را در مرکز هر چاکرا قطع می‌کنند. با کمک تنفس و آگاهی و هوشیاری کامل، مسیر پنگالا از مولاداهارا تا آجنا را طی کنید و سپس با انجام بازدم، از آجنا و از همان مسیر تا مولاداهارا نزول نمایید. این دو کانال آجنا را لمس می‌کنند با این تفاوت که در صعود، آگاهی و تنفس به آجنا می‌رود و پرانا در آجنا ذخیره می‌شود. اما در نزول با بازدم تنها آگاهی از چاکرای آجنا به مولاداهارا برمی‌گردد. زمانی که به چاکرای آجنا رسیدید، برای چند لحظه آگاهی را در آنجا نگاه دارید، همانند حفظ تنفس و از انرژی پرانیک فزاینده که به صورت نور درخشان در آجنا نگه داشته می‌شود، آگاه باشید. به تجربه نوارهای نورانی که برای تجمع در آجنا به بالا حرکت می‌کنند، ادامه دهید. ساختار تنفس را فراموش کنید. فقط از صعود تنفس از مولاداهارا تا آجنا و نزول آن از آجنا تا مولاداهارا آگاه باشید.

بیداری پرانا در کانال سوشومنا

با ترک تمرین قبل، روی مسیر روانی (سوشومنا) در درون ستون فقرات تمرکز کنید. این مسیر مشابه یک راه روشن نورانی باریک است که چاکراها مانند جواهرات به ریسمان کشیده در امتداد آن واقع شده‌اند. این راه باریک را تجسم کنید. صعود و نزول پرانا را مانند یک گلوله نورانی در حرکت از مولاداهارا تا آجنا در یک خط مستقیم تجربه نمایید.

تنفس طبیعی را انجام دهید. با دم، آگاهی از پرانا را از مولاداهارا تا آجنا به شکل نواری از نور سفید در سوشومنا بالا ببرید. تنفس و آگاهی را در این مرکز متمرکز کنید. وقتی به چاکرای آجنا رسیدید، برای چند ثانیه نفس را در این مرکز نگاه دارید. بعد این

نوار نورانی را با بازدم به مولاداهارا برگردانید.
در هنگام عبور از مسیر سوشومنا و گذر از چاکراها احساس کنید که حرکت شما از میان چاکراهاست. آگاهی از حرکت پرانا را در مسیر سوشومنا شدیدتر کنید. هوشیار به تمرین باشید. نباید در آگاهی شما در پیمودن مسیر، انقطاعی ایجاد شود. همراه دم، پرانا از مولاداهارا به سمت بالا حرکت می‌کند و در آجنا با یک حبس دم لحظه‌ای باقی می‌ماند. بعد با بازدم به سمت پایین تا مولاداهارا نزول می‌نماید.

انبساط و وانهادگی

اجازه دهید آگاهیتان تنها از حرکت پرانا و مسیر سوشومنا باشد، و آگاهی را روی تنفس روحی متمرکز کنید. کوشش کنید از آهنگ تنفس و جریان آن آگاه شوید. این آگاهی را برای مدتی حفظ کنید. بعد آگاهی را به سطح بدن توسعه دهید. از منافذ سطح بدن آگاه شوید. احساس کنید با هر دم، هوا را از این منافذ به داخل فضای بدن می‌کشید. هنگام دم هوا از همه منافذ پوست بدن از سر تا نوک انگشتان پا به درون بدن کشیده می‌شود و با بازدم از این منافذ به بیرون رانده می‌شود. کل ارگان پوست به صورت هماهنگ عمل می‌کند. احساس کنید که پوست بدن فعال است.

هنگام دم، بدن را در حالت انبساط روانی تجربه کنید. بدن مانند یک بالن که با هلیوم پر می‌شود، انبساط می‌یابد. هنگام بازدم یا خروج هوا از تمام منافذ پوست، بدن وانهاده می‌گردد و به سطح طبیعی برمی‌گردد.

حالا هنگام دم به یک خط نوری که به رنگ آبی روشن درخشش خود را در تمام جهات بدن توزیع می‌کنند، خیره شوید و آن را تجسم نمایید. کل بدن خود را ببینید که با ذرات الکتریکی بی‌شمار انرژی می‌گیرد. بعد احساس کنید که پس از بازدم بدن وانهاده می‌شود و حرکت نوار نورانی و درخشش آن در بدن کاهش می‌یابد. با هر دم کل بدن پر از نوارهای نورانی می‌شود و با بازدم وانهادگی ایجاد می‌شود و درخشش این انرژی نورانی کاهش می‌یابد. این انرژی پرانیک را، تجربه کنید و از حرکت پرانای درون بدن آگاه باشید.

پایان دادن تمرین

مانند پرانای ویدیای ۹ عمل کنید.





توزیع پرانا، تمرین های پیشرفته

پرانا نیروی احیاکننده است، از این رو می تواند در هر قسمت از بدن به کار گرفته شود و دردهای بدن را از بین ببرد. به قصد شفابخشی استفاده می شود. نیرویی است که دوباره جوان می کند، زوال را ترمیم می کند و سلامت را به سرعت برمی گرداند.

پارام هاسا ساتیاناندا

پرانا ویدیای - ۱۱

توزیع درونی پرانا با انبساط و وانهادگی

تذکر: انجام این تمرین مشروط به کسب مهارت در تمرین های گذشته است.

مقدمه:

با وجودی که این تمرین با تنفس روحی اجرا می گردد، از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا که تمرین کننده در نهایت جذب کامل انبساط و وانهادگی می گردد و تمام کیفیت های درونی دوباره باید در انبساط و وانهادگی جمع گردند. در طول تمرین، تمرین کننده باید علاقه کامل به تنفس داشته باشد و تمام توجه خود را به انبساط و وانهادگی معطوف دارد تا جریان تنفس خود به خودی گردد.

ضربان قلب

در حین تمرین پاره‌ای از اوقات هنگام شارژ کردن یک ارگان یا قسمتی از بدن، انبساط و وانهادگی به طور مستقیم احساس نمی‌شود. ممکن است این حالت به این علت باشد که هنگام تمرکز، تمرین کننده از ضربان نبض خود آگاه می‌شود. در ابتدا، تجربه ممکن است کمی غیرمعقول باشد. آن تجربه به انبساط و وانهادگی شباهت دارد، اما در آنجا دقت از ضربان وجود دارد. صدای بوم... بوم... بوم نبض موقعیتی از تصور درونی است اما نه دقیقاً صدا بلکه همراه با صدا احساس انبساط و وانهادگی ناشی از خود ضربان است. این حالت موقعی که بدن کاملاً خارجی شود، اتفاق می‌افتد. همچنان که قسمت‌های پایین بدن وانهاد می‌شوند، تمرین کننده از صدای ضربان نبض و وانهادگی ناشی از آن آگاه می‌شود.

آمادگی

در یک وضعیت راحت مراقبه قرار گیرید. در این تمرین شما می‌خواهید پرانا را در کل بدن توزیع کنید. بنابراین توصیه می‌شود که با پاهای دراز کشیده به جلو یا وضعیت شاوآسانا خود را برای اجرای تمرین آماده کنید، در حالتی که کل بدن وانهاد و راحت باشد. توجه داشته باشید که در زمان تمرین نباید بدن حرکت کند و طبق معمول آگاهی قطع گردد. شما باید ذهناً با خود بگویید: «من بیدار خواهم بود تا تمرین کامل شود.» از بدن خود مانند یک صدف تهی آگاه باشید و فضای درون آن را تماشا کنید. درون این فضا معبر ستون فقرات و چاکراها را رؤیت کنید. آگاهی را در توسعه مسیر روانی پنگالا و جریان آن شدت دهید و مشاهده کنید که این مسیر از سمت راست مولاداهارا به سوادهیستانا، از سمت چپ به مانیپورا، از راست به آناهاتا، از چپ به ویشودهی و سپس مستقیم به آجنا می‌پیوندد. در برگشت از آجنا، آگاهی از مسیر روانی سوشومنا به چاکرای مولاداهارا برمی‌گردد. بعد دور دوم تکرار می‌گردد. هوشیاری و تنفس خود را برای عبور از مسیر پنگالا، با تنفس روحی و تشکیل فرم قفل زبان همزمان کنید. هنگام دم از چاکرای مولاداهارا تا آجنا صعود کنید. هنگام بازدم، در یک خط مستقیم و از مسیر سوشومنا از آجنا به مولاداهارا برگردید.

بالا بردن پرانا

تجربه حرکت پرانا را در مسیر پنگالا شروع کنید. پرانا را در شکل نوار نورانی آبی روشن تجسم کنید و مشاهده کنید که مانند یک جریان الکتریکی از نور حرکت می‌کند. آگاهی، پرانا و تنفس روحی از چاکرای مولاداهارا در مسیر پنگالا به سمت بالا تا چاکرای آجنا حرکت می‌کند. زمانی که به چاکرای آجنا رسید برای چند لحظه - پنج ثانیه - تنفس را در چاکرای آجنا حفظ کنید و ذهناً تکرار کنید، آجنا، آجنا، آجنا، آجنا، بعد در بازدم از معبر سوشومنا، آگاهی را به مولاداهارا برگردانید. تمرین را ادامه دهید تا به طور معمول تجربه از پرانا حاصل شود. زمانی که این تمرین را شروع می‌کنید، آن را چهل و نه دور کامل کنید. وقتی که مهارت پیدا کردید، دیگر شمارش دوره‌ها لازم نیست، زیرا شما حرکت پرانا را به طور خودبه‌خودی احساس می‌کنید. آگاهی از پرانا را در مسیر پنگالا ادامه دهید. شدت انرژی پرانا را به روشنی احساس کنید.

انبساط و وانهادگی کل بدن

در رسیدن به چاکرای آجنا تنفس برای پنج ثانیه حبس می‌گردد. اما دیگر از معبر سوشومنا برگشت نمی‌کند، بلکه از منافذ بدن مانند اسفنجی که آب را از خود رها می‌کند، هوا خارج می‌شود و وانهادگی می‌گردد. دوباره با دم، تنفس از منافذ بدن انجام می‌گیرد و شما در بدن احساس انبساط می‌کنید. احساس می‌کنید که بدن مانند یک بالن بادکرده، منبسط می‌گردد و با بازدم وانهادگی می‌شود. این حالت را ادامه دهید. توجه داشته باشید که تنفس روحی است و در ستون فقرات تجربه نمی‌شود بلکه در کل بدن تجربه می‌شود. منافذ بدن هوا را به درون خود می‌مکند، موقعی که دم را انجام می‌دهید، هوا از تمام منافذ وارد بدن می‌شود و بدن مانند یک بالن منبسط می‌گردد. هنگام بازدم، هوا از منافذ خارج می‌شود و بدن وانهادگی می‌گردد. آگاهی از انبساط و انقباض بدن را همراه با دم و بازدم از منافذ بدن شدت بخشید. با دم و مکیدن هوا از منافذ پوست، پرانا را برای توزیع به چاکرای آجنا ببرید. آجنا نقطه‌ای است برای متمرکز کردن جریان تنفس، نقطه شروع و پایان فرایند دم و بازدم و انبساط و وانهادگی. در دم بدن به سمت خارج وسعت می‌یابد و در بازدم به درون کشیده می‌شود. وسعت بدن با دم و وانهادگی بدن از چاکرای آجنا شروع و به آن ختم می‌گردد. پرانا با دم از آجنا در کل بدن از سر تا

انگشتان پا توزیع می‌گردد. با دم بدن را مانند یک عروسک باد شده تجربه کنید. در اثنای بازدم پرانا به درون آجنا کشیده می‌شود و وانهادگی کامل تجربه می‌گردد. با دم انبساط و با بازدم وانهادگی ایجاد می‌شود. به جریان و شکل آگاهی هوشیار باشید. حالت را با تمرکز دقیق ادامه دهید. پرانا در شکل نوار نورانی با دم توزیع می‌شود و بدن منبسط می‌گردد. با بازدم، به بیرون کشیده می‌شود و بدن وانهاد می‌شود. تنفس روحی و قفل زبان را حفظ کنید. چاکرای آجنا مرکز شروع انبار پرانا است. پرانا با کمک تنفس روحی درون بدن توزیع می‌شود. تنفس روحی باید طبیعی و خودبه‌خودی باشد. توجه داشته باشید که در جریان تمرین در توزیع و جمع کردن پرانا تنفس ادامه دارد، اما به وسیله خودش آن هم بدون کوشش.

شما باید قادر گردید که کل آگاهی را برای تجسم و مشاهده پرانا آماده کنید. بدون تفکر درباره ساختار تنفس، حرکت پرانا را در توزیع و انبساط و به درون کشیدن و وانهادگی در کل بدن تجربه کنید. تنفس یک جریان خود به خودی است شما دم و بازدم را انجام می‌دهید، اما تنها آگاهی از توزیع پرانا و انبساط و بیرون کشیدن و وانهادگی است. این تمرین را با کل آگاهی و هوشیاری ادامه دهید. احساس کنید که آگاهی با جریان تنفس، در فرایند انبساط و انقباض یکی می‌شود.

هنگام دم، پرانا در تمام جهات بدن توزیع می‌شود. و درون بدن به شکل نوار نورانی روشن لبریز می‌شود. شما انبساط را تجربه می‌کنید. هنگام بازدم، پرانا از تمام قسمت‌های بدن به درون کشیده و در آجنا ذخیره می‌گردد و شما وانهادگی را تجربه می‌نمایید. تنفس طبیعی خود به خودی عمل می‌شود. آگاهی از ریتم جریان تنفس، توزیع پرانا در انبساط و برگشت آن در آجنا و وانهادگی پیروی می‌کند. با دم پرانا را در بدن توزیع می‌کنید و انبساط ایجاد می‌شود و با بازدم پرانا به آجنا برمی‌گردد و وانهادگی حاصل می‌گردد. با دم بدن از درون و بیرون از پرانا اشباع است. در بازدم احساس وانهادگی کلی بدن وجود دارد. تجربه از بدن تهی و خالی را توسعه دهید. درون این فضای تهی، نیروی روشنی را که به سرعت در تمام بدن پرتاب می‌شود، مشاهده کنید.

انبساط و وانهادگی در هر قسمت بدن

آگاهی را روی قسمت‌های مختلف بدن متمرکز کنید. تمرین را از دست راست آغاز نمائید. انبساط را در دست راست احساس کنید، تنها دست راست نه کل بدن. پرانا را در دست راست در تمام سلول‌ها، از شانه تا انگشتان دست تجسم کنید. همه قسمت‌های دست را از پرانا لبریز کنید. دست راست را مانند یک نوار نورانی تجسم کنید. احساس کنید که با این روشنایی انبساط همراه است. احساس کنید که با بازدم پرانا را از دست بیرون می‌کشید و به آجنا منتقل می‌کنید. دست راست خالی و وانهاد می‌شود. این تجربه را برای مدتی ادامه دهید. انبساط دست راست با پر شدن از پرانا را احساس کنید. این انبساط روانی است نه فیزیکی. وانهادگی با بیرون کشیدن پرانا و بردن به آجنا احساس می‌شود. دوباره پرانا را در میان دست راست، در درون و بیرون توزیع کنید و انبساط را تجربه نمایید. با به درون کشیدن پرانا، انتقال آن به آجنا و وانهادگی را احساس کنید. آگاه باشید این انبساط و وانهادگی هر دو داخلی و روانی هستند. فعالیت فیزیکی وجود ندارد. جریان پرانا از آجنا به دست راست و جمع شدن دوباره آن در آجنا را احساس کنید.

حالا روی دست چپ تمرکز کنید. توزیع پرانا را از آجنا به دست چپ از شانه تا انگشتان دست تجربه کنید. با توزیع پرانا، انبساط را از دست چپ احساس کنید. نور درخشانی را در درون و بیرون دست چپ احساس کنید. احساس کنید که همه سلول‌ها، نسوج، عضلات و استخوان‌های دست با نفوذ پرانا به هنگام دم، انبساط پیدا می‌کند. با بازدم و بردن پرانا به آجنا، دست وانهاد می‌شود. با نور خیره‌کننده پرانا در تمام قسمت‌های دست، انبساط و با بیرون کشیدن آن وانهادگی را تجربه کنید. احساس کنید که همه سلول‌ها، نسوج، عضلات و استخوان‌های دست چپ از توزیع پرانا لبریز می‌شود. تجربه پرانا - بعد با بازدم پرانا به بیرون کشیده می‌شود، با توزیع و جمع کردن پرانا، دست چپ منبسط و وانهاد می‌شود. با هر تنفس پرانا، شما در حال انبساط و وانهادگی در دست چپ هستید.

آگاهی را به پای راست ببرید. توزیع پرانا در ساق پای راست را مشاهده کنید که با انرژی پرانا لبریز می‌شود. توزیع پرانا با انبساط و بیرون کشیدن آن با وانهادگی همراه است. آگاهی کامل از ساق پای راست داشته باشید. آگاهی از انبساط و انقباض را شدید

کنید. احساس کنید که پرانا در تمام قسمت‌های پای راست توزیع و جمع می‌شود و پا را منبسط و منقبض می‌کند.

از پای چپ آگاه باشید. با آگاهی کامل پرانا را به پای چپ ببرید. توزیع پرانا، انبساط و بیرون کشیدن با وانهادگی همراه است. تنها از پای چپ آگاه باشید. پرانا را در پای چپ از ران تا انگشتان پا توزیع کنید. توزیع با انبساط بیرون کشیدن با وانهادگی همراه است. آگاهی از انبساط و وانهادگی را بیشتر کنید. احساس کنید پرانا در تمام سلولهای پای چپ نفوذ می‌کند؛ هم در درون و هم بیرون.

درخشش پرانا را در هر دو سطح بیرونی و درونی پای چپ ببینید و تمرین را برای مدتی ادامه دهید. آگاهی را در ناحیهٔ پایین شکم، از ناف تا مخرج، متمرکز کنید. پرانا را برای توزیع آماده کنید. شروع توزیع پرانا انبساط و بیرون کشیدن آن با وانهادگی همراه است. تنفس روحی و همراه با قفل زبان است. پرانا را برای توزیع در تمام ارگان‌های سطح شکم آماده کنید. پرانا و آگاهی را با شدت کم در روده‌ها، لوزالمعده، دستگاه جذب و دفع، ارکان‌های تناسلی توزیع نمائید. و ارگان‌ها را منبسط مشاهده کنید. با بازدم پرانا را بیرون بکشید و وانهادگی را تجربه نمایید. در هر زمان پرانا را به چاکرای آجنا ببرید. با به درون کشیدن پرانا در چاکرای آجنا کل بدن وانهاد می‌شود.

از دیافراگم تا گلو آگاه باشید. تمرین را به همان طریق ادامه دهید. با انجام دم انبساط را تجربه کنید و با بازدم وانهادگی را. شش‌ها را تجسم کنید که با پرانا پر می‌شوند و انبساط پیدا می‌کنند. اما به طور مستقیم پرانا را به قلب ببرید. قفسهٔ سینه را با پرانا گسترش دهید و کل قفسهٔ سینه را هم از درون و هم از بیرون ببینید که با انرژی پرانیک درخشان می‌شود. بعد بازدم کنید و پرانا را به آجنا ببرید. قسمت آخر مشاهدهٔ پرانا در ناحیهٔ سراسر است. انبساط سر را هنگام دم تجربه کنید. هنگام بازدم احساس کنید که پرانا به آجنا برمی‌گردد و تمام سر وانهاد می‌شود. دوباره پرانا را از آجنا به درون سر توزیع کنید. پرانا را در مغز سر، گوشها، بینی، زبان، صورت، تمام عضلات صورت و همهٔ سلول‌ها و نسوج درون سر توزیع کنید. از انبساط سر تجربهٔ کامل پیدا کنید. سر با دم منبسط می‌شود و با بازدم وانهاد.

بدن نورانی

چاکرای آجنا را تصور کنید که انباری از روشنایی و نور درخشان پرانا است. هنگام دم، ذره کوچکی از این روشنایی به جلو صادر می‌شود؛ با سرعتی برق‌آسا، مشابه پرتاب گلوله آتشین از دهانه آتشفشان در زمان انفجار به نواحی بدن پرتاب می‌شود. از این جریان تجربه روشن داشته باشید. تجربه را کامل کنید. انتشار نور روشن در سر، هنگام توزیع پرانا از آجنا و جمع شدن آن در آجنا را تجربه کنید. این آگاهی را تا حد امکان گسترش دهید.

از تمام بدن آگاه باشید. ناظر بر توزیع پرانا و انبساط در تمام بدن باشید. نور سفیدرنگی را که مانند نوارهای درخشان از چاکرای آجنا به جلو پرتاب می‌شود، و انبساط ایجاد می‌کند مشاهده نمایید. حرکت آن مانند اشعه آتش‌بازی است که پرانا را به تمام بدن توزیع می‌کند. هنگامی که این تشعشع به منبع اصلیش برگشت می‌کند، کل بدن و اندام‌ها می‌گردد. برگشت نور را به چاکرای آجنا تجربه کنید. از توزیع انرژی پرانا در بدن و همه ارگان‌ها، عضلات، نسوج و تمام سلول‌ها و منافذ به شکل یک اشعه الکتریکی درخشان، آگاهی کامل داشته باشید. روشنایی را مانند یک انفجار و توزیع پرانا در تمام بدن، بیرون و درون، تجربه کنید.

بردن پرانا به مولاداهارا

برای پایان دادن تمرین آماده شوید. در چاکرای آجنا متمرکز شوید. تمام پرانا را به آجنا ببرید و از تنفس روحی آگاه باشید. روی آجنا تمرکز کنید و حبس دم انجام دهید و با بازدم پرانا را آرام و با آگاهی کامل و دقیق به مولاداهارا برگردانید. موقعی که به مولاداهارا می‌رسید، پرانا را ذخیره کنید. بعد با دم آگاهی را از مسیر سوشومنا مستقیم به چاکرای آجنا ببرید.

برای چند ثانیه تنفس را در آجنا حفظ کنید و با بازدم هرچه بیشتر پرانا را به مولاداهارا برگردانید. تمرین را ادامه دهید تا کاملاً مطمئن شوید تمام پرانا در مولاداهارا ذخیره شود.

پایان دادن تمرین

در این لحظه بدن باید کاملاً احساس سبکی بکند. و هوشیاری کاملاً دست نخورده و حواستان کاملاً جمع باشد. مراقب باشید که بدن را ناگهان حرکت ندهید. تنها آگاه باشید که می‌خواهید بدن را حرکت دهید. بدن را بررسی کنید که به حال طبیعی برگشته، آماده حرکت است. اگر احساس ناراحتی کردید، دوباره به تمرین برگردید. آگاهی را به آجنا ببرید با تنفس یوجایی برای چند دور پرانا را از سوشومنا به مولاداهارا برگردانید. موقعی که آگاهی و هوشیاری کاملاً بیرونی شد، آهسته بنشینید و چشم‌ها را باز کنید.

اخطار دربارهٔ پرانا ویدیا

قلب

قبل از آغاز پرانا ویدیای شمارهٔ ۱۲، میل داریم اخطار کنیم که انقباض و انقباض قلب در این تمرین اکیداً ممنوع است. قلب تنها ارگانی است که این تمرین با آن قدغن است. تنها افرادی که در این فن مهارت کامل پیدا کرده یا افرادی که سخت تحت ارشاد پرتو بخش و کنترل او هستند، می‌توانند انقباض و انقباض عضلات قلب را تمرین کنند.

پرانای ویدیای - ۱۲

توزیع درونی پرانا با انبساط و انقباض

مقدمه

در این تمرین شما با هر دم پرانا را در بدن گسترش می‌دهید، همانند تمرین قبل، با این تفاوت که در بازدم به جای وانهادگی، بدن منقبض می‌شود. این انقباض نوعی قفل روانی است که در آن هوشیاری بدن قفل می‌شود. چیزی است همانند قفل عجان که ذهناً انجام می‌گیرد. موقعی که هوشیاری و پرانا از تمام بدن بیرون کشیده و در آجنا نگه داشته می‌شود، بدن یک حالت قفل روانی به خود می‌گیرد و در اثنای تمرین حرکت فیزیکی ندارد. حرکت آن در قسمت روانی است نه فیزیکی. بنابراین موقعی که انقباض و مشاهده در تمام بدن به وضوح روشن می‌گردد، بدن انقباض فیزیکی می‌یابد. زمانی که پی در پی انبساط و انقباض تمرین شود، یک تجربهٔ روانی قطعی نتیجهٔ آن است. اما نمی‌توان گفت که چند بار انقباض و انبساط لازم است تا این تجربه حاصل شود؛ زیرا برای افراد شمارش دفعات مختلف خواهد بود، ولی دیر یا زود تمرین‌کننده خود از این جریان تجربهٔ واقعی پیدا می‌کند. تجربهٔ او بستگی دارد به جریان و فرم پرانا که بعضی آن را سریع و بعضی تدریجی توسعه می‌دهند. از نظر کنترل امواج مغزی، تمرین متناسب با کاهش تلاطم تمایلات در ذهن است. پرانا باید منقبض شود. هنگامی که پرانا را منقبض می‌کنید، حرکت به سوی بالا است و هرگز به پایین نیست. هنگامی که ذهن خیلی بی‌قرار باشد، یا زمانی که دربارهٔ چیزهای زیادی فکر می‌کنید که نمی‌دانید آنها را چگونه انجام دهید، پرانا باید منقبض شود. اگر برعکس به علت وجود عواطف منفی که در ذهن شما وجود دارد، افسرده و ناشاد هستید، باید پرانا را منبسط کنید. هنگام انبساط پرانا، حرکت به سمت پایین است نه بالا.

اگر تمایل دارید که انبساط و انقباض پرانا را تمرین کنید، هم باید حرکت صعودی و هم نزولی داشته باشید. جریان دوگانه بر ذهن تأثیر تعادلی زیاد دارد و خودسری‌های

تمایلات را فرو می‌نشانند. تمرین‌کننده با اجرای تعادل انرژی، در حالت پراتی‌هارا^۱ قرار می‌گیرد. با این نیرو آرامش مغز حاصل می‌شود. از این جهت است که تمرین‌کننده به تجربه عمیق سطوح مراقبه موفق می‌گردد. سطوحی که امکان آن قبلاً برایش وجود نداشته است.

آمادگی

در وضعیت راحت قرار گیرید. خود را مانند تمرین قبل آماده کنید. تمرین برای توزیع پرانا در درون بدن است. از این رو لازم است که یا در وضعیت شاوآسانا باشید یا اگر در حالت نشسته‌اید، پاها در جلوی بدن، راست و مستقیم باشد و آگاهی قطع شود و در تمرکزتان خللی وارد نشود.

بیداری پرانا

آگاهی را به فضای درون بدن ببرید و در آن فضا معبر ستون فقرات و چاکراها را تماشا کنید. با توسعه آگاهی معبر روانی پنگالارا ملاحظه کنید. بعد تنفس روحی را با آگاهی از پنگالا همزمان کنید. زبان را به عقب برگردانید. قفل زبان را تشکیل دهید. هنگام دم، نفس از مولاداهارا در امتداد مسیر پنگالا تا آجنا حرکت می‌کند. هنگام بازدم، تنفس مستقیم از مسیر سوشومنا، از آجنا تا مولاداهارا نزول می‌کند. پرانا را در مسیر پنگالا برای لحظه‌ای تجربه کنید. آن را به شکل نوار نورانی آبی روشن مشاهده کنید. پرانا و آگاهی و تنفس در مسیر پنگالا از مولاداهارا تا آجنا حرکت می‌کند. در آجنا تنفس را برای پنج ثانیه نگه دارید و ذهناً تکرار کنید: آجنا، آجنا، آجنا، آجنا. بعد بازدم را انجام دهید و آگاهی را از معبر سوشومنا به مولاداهارا برگردانید.

این تمرین را ادامه دهید تا آگاهی از انبساط پرانا قطعی شود. در شروع این تمرین، تمرین‌کننده باید چهل و نه دور تمرین را تکرار نماید. وقتی در اجرا مهارت حاصل شد، بیدار کردن پرانا را در مسیر پرانا با هوشیاری دقیق ادامه دهید. از حرکت شدید انرژی آگاه شوید.

انبساط و انقباض در تمام بدن

زمانی که به چاکرای آجنا رسیدید، حبس دم کنید و نفس را برای چند ثانیه در آنجا نگه دارید. بعد بازدم را انجام دهید، اما نه از معبر ستون فقرات بلکه از میان هر متغذی از بدن، مانند یک بالن و برخورد روانی را احساس کنید، نه انبساط فیزیکی. با هر دم که فرو می‌برید، تنفس در میان هر منفذ و سوراخ جریان می‌یابد و شما انبساط بدن را احساس می‌کنید. با هر بازدم انقباض و با هر دم انبساط را تجربه کنید.

تنفس روحی را نه در معبر ستون فقرات بلکه در تمام بدن احساس کنید. مانند آن‌که تمام منافذ، هوا را به درون می‌کشند. هر منفذ و سلولی در حال تنفس است و تمام بدن مانند بالن باد می‌کند. هنگام بازدم، تمام بدن بازدم را انجام می‌دهد و هوا را به خارج می‌فرستد و منقبض می‌شود. آگاه باشید از بدنی که در حال تنفس است. در تمام بدن انبساط و انقباض در حکم عمل یک ارگان است. آگاهی را به آجنا ببرید و پرانا را برای توزیع در آجنا انبار کنید. آجنا کانونی می‌شود برای جریان تنفس داخلی. حالا دم را شروع کنید و با بازدم ختم کنید. جریان انبساط و انقباض در آجنا است. با دم بدن از آجنا وسعت می‌یابد و با بازدم پرانا به آجنا برده می‌شود. از آجنا پرانا در تمام بدن از نوک سر تا انگشتان پا توزیع می‌شود. تمام بدن را در یک اندازه منبسط احساس کنید. هنگام بازدم، پرانا را به آجنا ببرید و انقباض روانی را احساس کنید. دم همراه است با انبساط و توزیع و بازدم با به درون کشیدن و انقباض، حالا شکل آگاهی شما چنین است.

موقعی که پرانا را در کل بدن دارید، ذهناً انبساط را در تمام جهات بدن احساس کنید. این احساس انبساط روانی است نه فیزیکی. تمام بدن از نوک سر تا انگشتان پا با نیروی پرانا منبسط می‌شوند.

آن را احساس و مشاهده نمائید و همزمان تجسم کنید که بدن روانی در تمام جهات در حال انبساط است و شکل وجود هستی به خود می‌گیرد. موقعی که بازدم را انجام می‌دهید، پرانا هوشیارانه از تمام قسمتهای بدن به چاکرای آجنا کشیده می‌شود. مانند آب دریا در هنگام جزر. با رسیدن پرانا به آجنا، حالت انقباض اتفاق می‌افتد. در انقباض هوشیاری بدن به مافوق می‌رود و بدن به طور یکسان انبساط و انقباض می‌یابد. در دم پرانا توزیع می‌شود و بدن منبسط می‌گردد. با بازدم به درون کشیده و منقبض می‌شود. هوشیار باشید و تمرین را برای مدتی ادامه دهید.

انقباض و انبساط قسمت‌های اختصاصی

حالا ما به تمرین‌هایی می‌پردازیم که پرانا در قسمت‌های مجزا و اختصاصی بدن توزیع می‌گردد. وقتی دم را انجام می‌دهید، پرانا را مستقیم به دست راست می‌برید و ناظر بر انبساط روانی در ناحیه دست می‌باشید.

آگاهی را تنها به دست راست ببرید، نه در تمام بدن. احساس کنید که پرانا در هر سلول دست راست از شانه تا انگشتان دست نفوذ می‌کند. دست راست را در شکل یک نور درخشان مشاهده کنید. هنگام بازدم، پرانا دو مرتبه به چاکرای آجنا کشیده می‌شود. از انقباض دست آگاه باشید، برای یک زمان کوتاه این تجربه را ادامه دهید. ببینید که پرانا روشن و درخشان می‌شود. توزیع پرانا را درون و برون مشاهده کنید. حرکت پرانا را در دست راست از آجنا احساس کنید و بعد آن را به آجنا برگردانید.

به دست چپ بروید. هنگام دم پرانا را در دست چپ از شانه تا انگشتان دست توزیع کنید. هنگام توزیع پرانا ناظر بر انبساط باشید. احساس کنید تمام دست از درون و برون با نور روشن منبسط می‌شود. هنگام بازدم پرانا را بیرون بکشید، به آجنا ببرید و انقباض را احساس کنید. با هر دم و بازدم شما در دست چپ انبساط و انقباض ایجاد می‌کند.

به ساق پای راست بروید. توزیع پرانا را در ساق پای راست از ران تا انگشتان پا شروع کنید. دم همراه با توزیع پرانا و انبساط است و بازدم با به درون کشیدن و انقباض. تنها از پای راست است. آگاه باشید بقیه بدن کاملاً راحت است. با مشاهده انبساط و انقباض شدت آگاهی را افزایش دهید. پرانا در هر منفذ و سلول ساق پا نفوذ می‌کند؛ در سطح درون و بیرون، پای راست را از روشنایی درون لبریز ببیند.

آگاهی را به پای چپ ببرید پرانا را فقط در پای چپ توزیع نمایید. پرانا را در پای چپ از ران تا انگشتان پا توزیع کنید و انبساط را در پای چپ تجربه نمایید. پرانا را به درون آجنا بکشید و انقباض را در پای چپ لمس کنید. نفوذ پرانا و خروج آن را در هر سلول و هر قسمت پای چپ در درون و بیرون احساس کنید.

در قسمت پایین شکم متمرکز شوید، از ناف تا عجان. توزیع پرانا و انبساط و به درون کشیدن پرانا و انقباض را تجربه کنید. توجه داشته باشید که این جریان روانی است نه فیزیکی و تنفس روحی و همراه با قفل زبان است. انرژی را در تمام ارگان‌های شکم، روده‌های بزرگ و کوچک، لوزالمعده، کبد و دستگاه ادراری - تناسلی توزیع نمایید.

احساس کنید که تمام نواحی شکم از پرانا پر می شود و در نیروی روشن منبسط می گردد. بعد بازدم و انقباض و آگاهی را به آجنا برگردانید.

آگاهی را به بالای شکم بین ناف و قفسه سینه ببرید. ببیند که با پرانا لبریز می شود، دم با انبساط و بازدم با انقباض همراه است. این آگاهی را شدت دهید. احساس کنید که پرانا هر سلول را پر می کند. از نفوذ پرانا آگاه باشید. آگاهی را به ناحیه سینه، از دیافراگم تا گلو ببرید. با دم انبساط را و با بازدم انقباض را تجربه کنید. شش ها را ببینید که از پرانا لبریز می شوند.

پرانا را مستقیم به قلب ببرید. کل سطح قفسه سینه را با پرانا منبسط کنید. قفسه سینه را مشاهده کنید که از درون و بیرون با نور درخشش می یابد. بازدم انجام دهید و پرانا را به آجنا برگردانید.

در پایان آگاهی را به سر ببرید. اشعه پرانا را تجربه کنید که از چاکرای آجنا به مغز و سر می رود و تمام سر منبسط می گردد. هنگام بازدم مجدداً احساس کنید که پرانا به آجنا برمی گردد. دم انجام دهید و پرانا را درون سر و هر کدام از قسمت های سر، از ارگان های حسی، چشم ها، گوش ها، بینی و زبان و تمام عضلات صورت و هر سلول و هر عضوی در سر منتشر کنید. انبساط را هنگام دم و انقباض را هنگام بازدم تجربه کنید.

بدن روشن

به پرانا و ویدیای ۱۱ مراجعه شود.

برگرداندن پرانا به مولادها را

تمرین ۱۱ را ملاحظه کنید.

پایان دادن تمرین

براساس تمرین ۱۱ عمل می شود.

پرانا ویدیای ۱۳

توزیع درونی پرانا با انبساط و وانهادگی

تذکر: موقعی که این تمرین را شروع می‌کنید، ممکن است به توانایی‌های ذهنی با تصور کردن برای تجسم‌سازی به یک تجربه ذهنی هدایت شوید. زمانی که بیداری پرانا تجربه شود، تصویر نوارهای نورانی خیلی روشن مشاهده می‌شود و شما تجربه مستقیم خواهید داشت.

مقدمه

پرانا می‌تواند در هر جهت توزیع شود، حتی خارج از بدن، درباره آن محدودیتی وجود ندارد. بعد از مهارت در تمرین‌های اولیه، کسانی که تمایل به انتقال انرژی به دیگران یا پر کردن انرژی محیط اطراف خود دارند، می‌توانند این تکنیک را انجام دهند. پرانا ویدیای ۱۳ هم می‌تواند در آخر تمرین ۱۲ و هم به تنهایی اجرا شود. اما لازم است که ابتدا پرانا در مولادها را بیدار گردد و به بالا به چاکرای آجنا برود، قبل از آنکه توزیع پرانای داخلی شروع شود.

آمادگی و بیداری پرانا

برای بیداری پرانا در این تمرین مشابه تمرین ۱۲ عمل کنید.

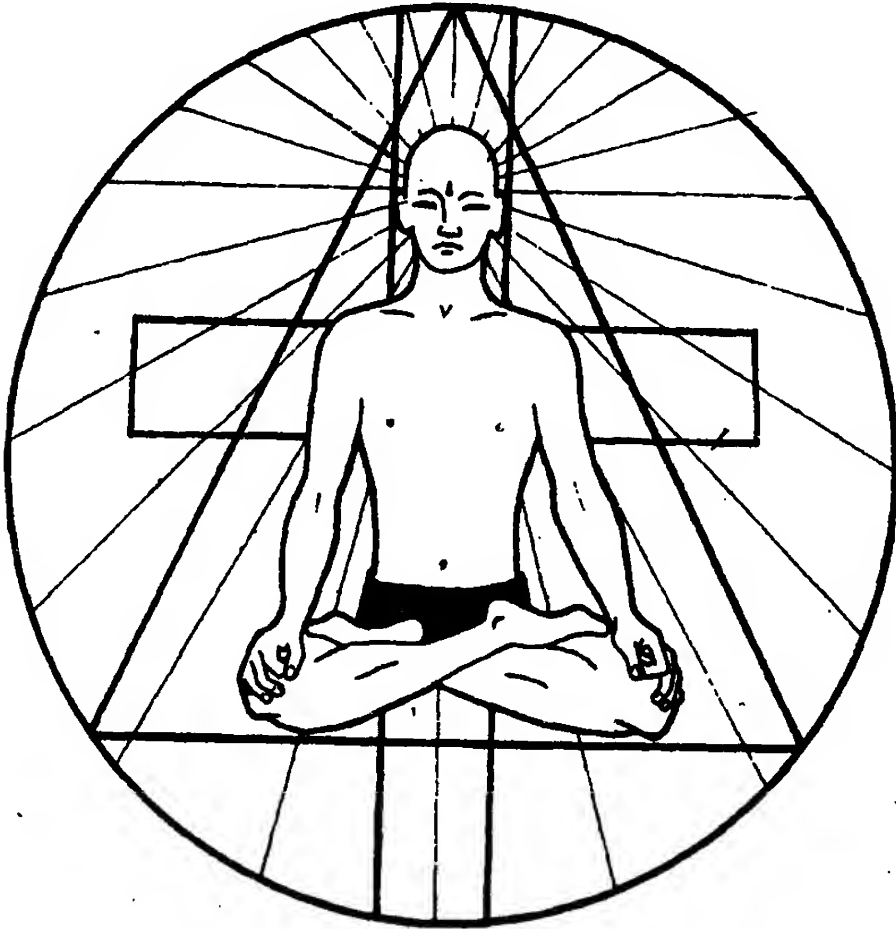
امتداد دادن پرانا

موقعی که پرانا را به چاکرای آجنا برده‌اید، آگاهی را در آنجا متمرکز کنید و آن نور درخشان و فعال را که شما در آنجا ذخیره کرده‌اید، متصور کنید. اساس ضربان این نیروی جمع شده را احساس کنید. بعد یک دایره نورانی یا یک مثلث را که به نسبت بالاتر قرار گرفته است. در اطراف بدن تجسم کنید یا اینکه دایره نورانی یک نور درخشنده را که از میان بدن می‌گذرد، تجسم کنید.

موقعی که یکی از آن اشکال را درک کردید و توانستید درخشندگی آن را ببینید، آن‌گاه

می‌توانید پرانا را در جهاتی که تمایل دارید امتداد دهید. نور روش پرانا را در خارج از بدن فیزیکی تجسم کنید. به خاطر داشته باشید که اگر هنوز این تکنیک را مافوق تصورات روانی توسعه نداده‌اید، تنها یک تجربه ذهنی دارید. اگر بیداری پرانا برایتان قطعی است، نور آبی روشن درخشان از بدنتان ساطع می‌شود.

حالا با دم روحی و قفل زبان با تمام قدرت پرانا را از چاکرای آجنا بیرون بکشید. نور روشنی را که در هر جهت توسعه می‌یابد و در تمام بدن توزیع می‌گردد، تصور کنید. سپس آن را تا مافوق بدن امتداد دهید. بعد با بازدم پرانا را به منبع اولیه، چاکرای آجنا،



برگردانید و وانهاده شوید و افزایش درخشش آن را تجسم کنید.

همچنان که دم و بازدم را با تنفس روحی ادامه می‌دهید، ببینید که پرانا بیشتر و بیشتر امتداد می‌یابد. ابتدا دایره و مثلث را پر می‌کند یا از اطراف بدن می‌گذرد. و تمام اتاق با اشعه نورانی همراه با دم پر می‌شود. وضعیت را ببینید. بعد با بازدم این نور را به چاکرای

آجنا برمی‌گردد.

بعد این انرژی پرانا، محیط اطراف را پر و احاطه می‌کند. این تجربه را ادامه دهید. ابتدا باید در متصور ساختن ذهن توانا باشید. اما با پشتکار، تجربه آن قطعی خواهد شد. انبساط را ادامه دهید و آگاهی از پرانا را در سطحی وسیع و وسیع‌تر افزایش دهید، خانه، شهر، تمام کشور و با هر بازدمی پرانا را به آجنا برگردانید. نیروی قوی پرانا را ببینید که با سرعت هر کس و هر جا را با نور شفابخش اشباع می‌کند. در این مورد محدودیتی وجود ندارد و می‌تواند به هر کجا نفوذ کند. نیرویی است که برحسب تمایل شما برای شفابخشی به کار می‌رود و می‌تواند با نیروی پرانای کیهان در جهان هستی یکی شود.

پایان دادن تمرین

هر وقت تمایل دارید، تمرین را پایان دهید. با تنفس روحی طبیعی برای مدتی پرانا را در آجنا نگاه دارید. در پایان پرانا را به چاکرای آجنا بکشید. بررسی کنید که آگاهی و پرانا را به طور کامل برگشت داده‌اید. از نور درخشان دایره‌ای شکل مثلثی یا انواری که از میان بدن شما می‌گذرند، آگاه باشید. بدن را پیچیده در این نور درخشان مشاهده کنید. موقعی که این آگاهی واضح و آرام است، شروع کنید به ذوب کردن این شکل نورانی. در چاکرای آجنا تمرکز کنید و پرانا را از مسیر سوشومنا با بازدم به مولاداهارا برگردانید. تمام پرانا را به منبع اصلیش برگشت دهید. هوشیاری را آرام و دقیق به حالت طبیعی برگردانید. از محیط فیزیکی و سیستم حواس آگاه باشید.

پرانا ویدیای - ۱۴

توزیع درونی با انبساط و انقباض

آمادگی و بیداری پرانا

این تمرین همانند تمرین قبلی عمل می‌شود و مشابه آن است. آمادگی نیز مشابه همان تمرین است.

امتداد دان پرانا

با هدایت سیستماتیک و همراه با مراقبت پرانا را به چاکرای آجنا ببرید، به طور کامل روی چاکرای آجنا تمرکز کنید و نور درخشان پرانا را مشاهده کنید. درخشش منبع انرژی را احساس کنید. بعد شروع کنید به شکل دادن دایره یا مثلث درخشان در اطراف بدنتان. ترجیحاً می‌توانید دو معبر نورانی متقاطع را که از میان بدنتان می‌گذرد، ببینید.

موقعی که شما بتوانید یکی از آنها را در اطراف بدن ببینید و بتوانید درخشش آن را ببینید، می‌توانید نیروی قدرتمند خود را به کار بگیرید و پرانا را به هر سو کشش دهید. شما می‌توانید آن را به خارج در یک جهت اختصاصی، بفرستید.

هنوز ممکن است مجبور به اطمینان کردن به قدرت تصویرسازی خود باشید. اما نباید دلسرد شوید. این تکنیک برای کسب مهارت ممکن است سال‌ها طول کشد.

هنگامی که با تنفس روحی و قفل زبان نفس می‌کشید ستون آبی روشن پرانا را که بدن را اشباع می‌کند و به بیرون بدن ساطع می‌شود مشاهده کنید. اطراف شما از این نور پر می‌شود. بعد با بازدم، پرانا به عقب کشیده می‌شود و به آجنا می‌رود. قفل یا انقباض را آنجا تجربه کنید. این تجربه را استحکام بخشید و افاضه نیروی قدرتمند پرانا را دنبال کنید.

هنگامی که دم و بازدم روحی را ادامه می‌دهید، صدور پرانا را بیشتر و بیشتر مشاهده کنید. ابتدا دایره یا مثلث را که بدن شما را محافظت می‌کند، پر می‌کند. برای مدتی ادامه دهید و پرانا را به خارج بفرستید. تا شکل هندسی را پر کنند و به آجنا برگشت شود. بعد ببینید که اتفاقی را که در آن تمرین می‌کنید، اشباع می‌نماید. نور آبی روشن را ببینید که در

تمام اتاق گسترده می‌شود. تشعشع‌های آن با دم در فضا پراکنده می‌گردند و با بازدم به چاکرای آجنا برگشت می‌کنند. بعد پرانا فاصله بیشتری را روشن می‌کند. این تجربه را برای مدتی ادامه دهید.

در این حالت احتمال دارد که تنها یک جریان روانی را تجربه کنید. اما اگر تمرین را کامل نمائید، به طور قطع قادر خواهید بود پرانا را به خارج در یک سطحی وسیع و وسیعتر بکشید. آنوقت با بازدم پرانا را به محیط خارج و فضای شهر توزیع می‌کنید. بعد به ناحیه وسیعتری در استان بعد به تمام کشوری که در آن زندگی می‌کنید. هر زمان که بازدم را انجام می‌دهید، برگشت پرانا را به چاکرای آجنا مشاهده کنید.

هر زمان که دم را انجام می‌دهید، نیروی قوی پرانا را که در کشور توزیع می‌شود مشاهده کنید. نور شفابخشی که همه جا و هر کس را دربر می‌گیرد برای پرانا محدودیت وجود ندارد. حرکت نور شفابخش محدود نیست. به هر کجا و به سمت هر کس که تمایل داشته باشید، می‌رود. زمان بازدم، تمرکز پرانا را در چاکرای آجنا ببینید و احساس کنید. در این روش صدور پرانا را به خارج ادامه دهید و پرانا را در هستی توزیع کنید.

پایان دادن تمرین

به گونه پرانا ویدیای ۱۳ عمل کنید.

پرانا ویدیای - ۱۵

مشاهده پرانا شاکتی

ممکن است تمرین پرانا ویدیا برای اخذ نتیجه سال‌ها طول کشد، بدون آنکه یک دیدگاه حقیقی وجود داشته باشد. هرچند این امکان وجود دارد که تمرین کننده یک دیدگاه نمادین ارائه دهد. اما این دیدگاه در پرانا ویدیا به دست نخواهد آمد. این سریعترین و بهترین روش برای به دست آوردن دیدگاهی از نور پرانا است، به این علت که تمرین‌ها، درمانی و روحی هستند. اینها تمرینات مقدماتی را که گاه آشفته‌گی ایجاد می‌کنند، دربر ندارد. بنابراین بعضی از تمرین‌ها قبل از شروع نیاز به درک و دانش دارند.

تمرین

تمرین می‌تواند از هر قسمت بدن آغاز گردد. اما اغلب مرسوم است که تمرین را از انگشتان دست راست یا انگشت شست پای راست شروع می‌کنند. انگشت دست یا انگشت پا تدریجاً در تمرین ذوب می‌شوند همانند ذوب شدن کره در کنار آتش. از انگشت شست دست راست شروع کنید و گسترش حل احساس را در دست‌ها از کمر به بالا و بازو توزیع کنید.

این تمرین را برای چند روز یا چند هفته اجرا کنید تا به انجام تمرین تسلط بیشتری پیدا کنید. این تمرین باید گام به گام پیشرفت کند تا احساس ذوب شدن حاصل گردد. و حساسیت‌های روانی به طور کامل کنترل گردد. شما باید به طور حقیقی تصور ذوب هر عضو و مغز را داشته باشید.

تمرین باید روی هریک از اعضای جداگانه اجرا گردد، زیرا تصور حل و ذوب شدن بدن در کل در پرانا مشکل است. بعد از مهارت روی هر عضو، اجرای تمرین در کل ساده می‌شود. بدن را از انگشت شست پا تا مغز در فضای تهی حل کنید.

در این تمرین ذوب کردن، شما باید روی کل پرانا هدف‌گیری کنید. این تمرین، تمرینی خنثی کننده است که در آن به نظر می‌رسد که گوش‌ها، بینی و ... در غبار حل می‌شوند. مرحله از نوک سر تا انگشتان پا ادامه می‌یابد یا از انگشتان پا تا نوک سر. حل نقاط بدن به طور ناخودآگاه است. احساس ذوب شدن بینی در نهایت به تجربه حل شدن

آن منتهی می‌گردد. این ادامه می‌یابد از نوک سر تا انگشتان پاها که توزیع پرانا خود به خودی تجربه می‌گردد. در نهایت بدن پرائیک درک می‌شود. این حالت در هر زمان امکان دارد که اتفاق افتد.

بیدرای پرانا شاکتی در واقع یک بیداری کلی است. این بیداری به واقع همه دیدگاه‌های انسان را عوض می‌کند. در این نقطه نه تنها شما ماورای ابعاد فیزیکی، بلکه ماورای ابعاد روانی حرکت می‌کنید. و ابعاد بدن پرائیک را مستقیماً تجربه خواهید کرد. با چشم‌های بسته پرانا به طور ذهنی یا روانی به تمرین‌کننده برمی‌گردد. مشاهده نور پرانا باید بدون هیچگونه تلاش حاصل گردد. چشم‌ها را ببندید تاریکی فوراً ظاهر می‌شود. به همان‌گونه روشنی باید هویدا گردد.

نور باید به بدن روانی برگشت داده شود. در واقع شکلی از بدن روانی است هنگامی که رگه‌هایی از درخشش نور آبی روشن ظاهر شد، مفهوم آن این است که پرانا در حال تجلی است. یک بار که این تجربه به دست آمد، درمانگر یا تمرین‌کننده می‌تواند تمرین را ادامه دهد. و برای توزیع در درون تلاش نماید.

مشاهده پرانا شاکتی در افراد حساس سریع اتفاق می‌افتد، سریعتر از ذوب انگشتان، افراد در رده و طبقات مختلف می‌توانند مراحل ذوب شدن را تجربه کنند. کل این تمرین ذوب کردن بدن، روانی و فیزیکی است. ضمناً تحصیل تجربه از نور خالص است. شفا بخشی قسمتی از توانگری روحی است که نتیجه این تجربه است.

پایان دادن تمرین

برای پایان تمرین مانند پرانا ویدیای ۱۱ عمل کنید.





خود درمانی

راحتی و آسایش زمانی به دست می‌آید که توفیق تبدیل
بدن سرد به بدن آتشین به دست آید. بدن بیمار موقعی شفا
می‌یابد که به نیروی پرانا متصل گردد.
پارام هامسا ساتیاناندا

پرانا ویدیای ۱۶

تراتا کای درونی در قسمت‌های بدن روانی

مقدمه

افرادی که ضعف یا بیماری خاصی دارند، بیشتر از این تمرین استفاده می‌کنند. به عنوان مثال اگر شکستگی استخوان یا دیسک و آرتروز دارید، یا به ضعف گرفتار شده‌اید. در این تمرین مراکز بیماری و یا ضعف از پرانا اشباع می‌گردد. کل محل با حداقل ۲۷ دور پرانا سیراب می‌شود. سپس پرانا به مقدار لازم در محل مورد نظر توزیع می‌گردد.

آمادگی

برای این تمرین به تمرین‌های مقدماتی، آگاهی از بدن مراجعه نمایید.

وانهادگی

بعد از انجام تمرین، کل بدن را وانهاده کنید. مطمئن شوید که در هیچ نقطه‌ای از بدن فشار وجود ندارد. حرکت فیزیکی را به ثبات کامل و آرامش تبدیل کنید.

آگاهی از صدا

از صداهای اطراف آگاه باشید. آگاهی را برای چند دقیقه از صدایی به صدای دیگر ببرید. شما باید ناظر بر صداها باشید. هیچ صدایی را تعبیر و تفسیر نکنید. بعد، از محیط اطراف آگاهی پیدا کنید. از بدن آگاه باشید. مثل اینکه بدن خود را از بیرون مشاهده می‌کنید.

آگاهی از تنفس

روی جریان تنفس متمرکز شوید. برای چند دقیقه مسیر تنفس را از سوراخ‌های بینی به پایین تا سطح گلو دنبال کنید. ناظر حرکت هوا را به سمت شش‌ها باشید. بعد بازدم انجام دهید. آگاهی را به طور غیرمنتظره در مسیر حرکت تنفس ثابت کنید. وضعیت را دنبال کنید تا ناظر بر تنفس و آگاهی باشید، تا حرکت خود به خودی و بدون تلاش تنفس را احساس کنید. بعد ذهناً با خود بگوئید: «من آگاهم، من خواب نیستم. من در طول تمرین بیدار و هوشیار خواهم ماند.»

برخورد بدن و زمین و چرخش آگاهی

(به کتاب یوگانیدرا مراجعه کنید)

تجسم فکری

آگاهی را به محل دقیق نقاط شفا یافته بدن ببرید (به تجسم فکری در بخش ۸ کتاب مراجعه کنید). به درون بدن بروید و محل‌های شفا یافته را مشاهده کنید. شکل دقیق و اندازه عضو آسیب دیده را تجسم کنید. زمانی که تصویر روشنی از آن به دست آمد، به آرامی آگاهی را در اطراف و درون بدن حرکت دهید. سعی کنید که جزئیات را مشاهده کنید. به عنوان مثال ماهیچه‌ها، استخوان‌ها یا اعصاب را ببینید. سعی کنید عضو را در حد سلامت بازیابید. آن را با سایر ارگان‌ها از تمام جهات مقایسه کنید.

حالا از بیماری خود از هر نوعی که باشد، آگاه باشید. کل توجه خود را روی طول و عرض و عمق درد متمرکز کنید. آنگاه که محور مشاهده درد هستید، ادامه دار بودن یا موقعیت موقت درد را درک کنید. مشاهده کنید که درد ثابت است یا بی حرکت؛ کند است یا سرعت دارد. برداشت دقیقی از تمامی احساسی که نسبت به درد وجود دارد بدست آورید. درد را بسنجید و حرکت به درون آن را ادامه دهید. کوشش کنید علت یا عامل درد را بیابید. عمق مشکل را در بدن فیزیکی و روانی به دست آورید. از ضعف و بیماری و از علت یا علل به وجود آمدن بیماری آگاه شوید. مطمئن شوید کدام دستگاه یا دستگاه‌ها با بیماری درگیر شده‌اند؛ مانند دستگاه‌های گوارش، قلبی - عروقی، تنفسی، ایمنی، دستگاه غدد درون‌ریز، عصبی، تولیدمثل لیمبیک، دفع ادرار، لنفاوی، اسکلتی - عضلانی، تمرکز درون را روی بدن فیزیکی یا روی درد و هر بیماری یا جراحاتی که دارید یا با آن مرتبط است، ادامه دهید.

هنگامی که تراناکای درونی به طور ثابت ایجاد شد، روی تغییری که می‌خواهید در بدنتان ایجاد کنید، تمرکز کنید. از سیستمی که نیاز دارید در آن تعادل ایجاد کنید و آن را درمان کنید، آگاه باشید اگر لازم باشد، یک سیستم تغییر دهنده ایجاد کنید.

حالا برای انجام "خواسته"^۱ درمانی آماده شوید. آرزوی خالص خود را برای درمان خالصانه بیان کنید. ممکن است بیماری شما ریشه فکری داشته باشد، ممکن است طرز تلقی شما نسبت به خود منفی باشد و در کل حالت منفی نسبت به زندگی داشته باشید. شاید علت بیماری خود شما هستید. بدن فکر می‌کند، بدن عکس‌العمل نشان می‌دهد. برای تاثیر درمان کامل شما نیازمند تغییر الگوی ذهنی خود هستید. بنابراین باید سعی کنید که تشخیص دهید آیا خواسته‌های شما در سال متغیر است؟ آیا ذهن شما توان کافی برای انعطاف دارد؟ در تمام مدت از خواسته خود آگاه هستید تا کاملاً بهبودی را به دست آورید؟

اگر درک کنید که مشکلات شما ریشه روانی دارد، آنگاه به سیستم ترمیم‌کننده شفابخشی، این بعد جدید از شخصیت خود را به عنوان لازمه حل کردن مشکلات فیزیکی، به تمرینات خود اضافه کنید. شما نیاز واقعی به خواسته (سنگل پا) که کاملاً

مثبت باشد دارید. تنها بعد از آن است که کار شما به طور عمیق تأثیر مثبت دارد.

خواسته شفابخش

اگر به خواسته درمانی خود، مطمئن هستید و اگر برای درمان آماده شده‌اید، باید خواسته متناسب با درمان را آماده کنید. این خواسته باید ساده و سلیس و روان و مفید باشد. به موقعیت خواسته، اطمینان کامل داشته باشید و با خود صادق، و درست رفتار باشید. بعضی دردها و بیماری‌ها برای ما عذاب‌آور نیستند. بدون شناسایی این نوع بیماری‌ها ما نمی‌توانیم هوشیارانه برای رفعشان از این شیوه‌ها استفاده کنیم. در حین بیماری می‌توانیم از امور ناشایست دوری کنیم. سعی کنید آگاه باشید، اگر این نوع بیماری‌ها مانند اضطراب و یا افسردگی با شما است، شما نمی‌توانید از این روش شفابخشی برای درمان استفاده کنید مگر اینکه بر هیجان وضعیت روانی غلبه کنید.

تذکر: بعد از کامل کردن و متعادل کردن پرانا ویدیای خودشفایی و افزایش نیروی پرانا به وسیله نظم و تمرین شفابخشی، می‌توانید این تمرین را تغییر دهید. برای شما ممکن است که تمرین را با یک تمرین مفتضی به پایان برسانید.

پرانای ویدیای ۱۷

بیداری پرانا

مقدمه

قبلاً در ۴۹ دور انتقال پرانا را از چاکرای مولاداهارا به آجنا از مسیر پنگالا برای بیداری پرانا و توزیع آن از آجنا تمرین کردید. این مراحل برای خوددرمانی کارایی ندارد. شما باید بینش خوبی نسبت به تمرین‌های پرانایام پیدا کنید و ترجیحاً بیشتر از تمرین‌های ذهنی به آنها توجه داشته باشید. اگر تمرین‌های پراناشاکتی را حتی در حد متوسط انجام داده باشید، می‌توانید این تمرین را از هم اکنون انجام دهید.

آمادگی

مانند تمرین‌های گذشته خود را آماده کنید و آگاهی از فضای بدن را گسترش دهید.

تجسم پنج پرانا

در آغاز ویاناوایو را به شکل نوارهای نورانی که در درون بدن سریع در حرکت است، مشاهده کنید. بعد از آن اوداناوایو را در ساق پاها، دست‌ها و سر تجربه کنید. ساماناوایو را مانند امواج الکتریسته که از سمت چپ به راست و راست به چپ بین ناحیه ناف و دیافراگم در حرکت است، تجربه کنید. تمرین را ترک کنید و آگاه باشید از آپاناوایو که در سطح پایین بدن بین ناف و مخرج در حرکت است، حرکت آن به شکل نوری است از بالا به پایین تا ناحیه عجان. با دم به سمت پایین تا ناحیه عجان حرکت می‌کند. در پایان روی پرانا وایو تمرکز کنید. در دم امواج نورانی از دیافراگم به گلو پرتاب می‌شوند و در بازدم از گلو به ناف حرکت می‌کنند.

پنگالا

حالا از معبر روانی ستون فقرات، سوشومنا، آگاه باشید و درخشش آن و چاکراها را که مانند ریسمانی است که جواهرات به آن آویزان است، آگاهی را به معبر روانی پنگالا

ببرید و آن را قبل از درخشش چشم سوم به رنگ آبی روشن مشاهده کنید. مسیر پنگالا در ستون فقرات از مولاداهارا جدا می شود و پرانا را در یک حرکت مارپیچ به آجنا می برد. آگاهی را در جهت پنگالا به سوی بالا و پایین حرکت دهید. از اشعه نوری در پنگالا که با تنفس بالا می روند آگاه باشید، آگاهی را با تنفس همزمان کنید. تمرین را ادامه دهید. آگاهی را شدت دهید و با تنفس همزمان کنید و در این مسیر روانی با دم به سمت بالا صعود و با بازدم نزول نمایند.

چرخش آیدا و پنگالا

آگاهی از پنگالا را رها کنید از معبر روانی آیدا آگاه باشید. این دو گذرگاه پرانا را با هم و یک جا مشاهده کنید. آگاهی را با تنفس همزمان کنید. با دم آگاهانه در مسیر پنگالا به سمت بالا تا چاکرای آجنا حرکت نمایید. تنها آگاهی را به آیدا ببرید و با بازدم تا چاکرای مولاداهارا نزول کنید. برای چند ثانیه آگاهی را در چاکرای آجنا نگاه دارید. آجنا را در شکل یک گلوله نورانی شفاف و درخشنده احساس کنید. تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید.

بیداری پرانا در سوشومنا

روی کانال سوشومنا متمرکز شوید، صعود و نزول پرانا را در شکل نور سفید از مولاداهارا تا آجنا مشاهده کنید. پرانا را همراه با تنفس از مولاداهارا بالا ببرید. و بعد با بازدم آن را تا مولاداهارا نزول دهید. پرانا برای چند لحظه در چاکرای آجنا باقی می ماند حالت را بدون قطع تمرکز کامل کنید.

تذکر: بعد از احساس بیداری پرانا می توانید تمرین بعدی را انجام دهید، یا می توانید تمرین را همانند تمرین ۹ به پایان برسانید.

پرانایا ویدیای ۱۸

بدن روشن - ورود به لایه پرانیک

تذکر: اگر این تمرین را به صورت جداگانه اجرا می‌کنید، آمادگی مشابه تمرین قبل یا بعدی (پرانایا ویدیای ۱۷ و ۱۹) است.

سیمای چاکرای آجنا همانند پرتوهای نوری در منبع نامحدود نور است. حرکت این امواج نوری شبیه به درخشش ستارگان یا مشابه دم ستاره دنباله‌دار است. هنگام تمرکز در چاکرای آجنا انفجاری از نور مشاهده می‌شود که پرتوهای خود را پرتاب می‌کند. با تمرکز بیشتر انفجار نور را در چاکرای آجنا تجربه کنید که به سر می‌رود و توزیع می‌گردد. این نیروی قدرتمند لایه یا بدن پرانیک است.

از بدن آگاه باشید. هنگام دم آگاه و ناظر بر انفجار نور در آجنا باشید که در کل بدن توزیع می‌گردد و دوباره به آجنا برمی‌گردد.

هنگام بازدم آگاهی کامل از این حرکت سیال انرژی پرانا که در تمام سلول‌ها، بافت‌ها و ارگان‌ها نفوذ می‌کند و بدن را از درون و بیرون نورانی می‌کند، داشته باشید. آگاه باشید که این بدن روشن بدن فیزیکی را پر می‌کند اما از آن کاملاً جداست.

این بدن نیرومند، بدن پرانیک است. ترکیبی از پرانا.

مایه حیات بدن فیزیکی، بدن پرانیک است که تا ماورای بدن گسترش می‌یابد. با هر بازدم بازگشت پرانا را به چاکرای آجنا مشاهده کنید، بدن ترکیبی است از پرانا

تذکر: با تمرین این حالت و پیدا کردن مهارت می‌توانید تمرین بعدی را اجرا کنید. اگر نتوانستید تمرین را مانند پرانا ویدیای ۹ به پایان برسانید.

پرانای ویدیای ۱۹

توزیع پرانا

تذکر: این تمرین به افرادی که بیماری یا ضعف دارند، اختصاص دارد. به عنوان مثال، اگر دچار شکستگی استخوان هستید، یا مشکلی در یکی از سیستم‌ها یا ارگان‌ها دارید، می‌توانید با تکرار مرتب پرانا را به آن نقطه هدایت کنید.

قسمت‌های زیان دیده بدن یا ضعف عمومی و خصوصی را از پرانا اشباع کنید. احساسی را که باید در خود ایجاد کنید، این است که دست خود را در آب فرو برید و تمرکز کنید که گرما را به هر قسمتی از دست که تمایل دارید انتقال دهید و پرانا را بارها و بارها درون هر سلول دست و هر بافت از دست احاله دهید انرژی گرما در دست شما نفوذ می‌کند. احساس کنید که این انرژی با نور سفید از آجنا تراوش می‌کند. تمرین را شدت دهید و از روش انبساط و انقباض استفاده کنید و تمرین را ۲۷ دور یا تا زمانی که به نیروی شفا بخشی واقف شدید و دانستید چه مقدار تمرین کافی است، تکرار کنید.

در مورد اختلالات منتشر که بر سیستم اعصاب یا قلبی عروقی تأثیر می‌گذارد، پرانا را بیست و هفت مرتبه به نواحی درد بفرستید و بعد بیست و هفت بار به تمام بدن. باید روی هدف نهایی تمرکز کنید و تجسم نواحی که باید شفا یابند تا حد امکان واضح‌تر گردند. در یک بیماری گسترده می‌توانید هر بخش که علائم کسالت را در حین بیست و هفت دور اول نشان می‌دهد، با پرانا اشاع کنید.

تذکر: در انتهای این تمرین، تمرین ۲۰ را انجام دهید.

پرانای ویدیای - ۱۷ تا ۱۹

اگر می‌توانید این تمرین‌ها را جداگانه انجام دهید، پرانا ویدیاهای ۱۷ تا ۱۹ سه مرحله هستند که منجر به تمرین کامل پرانا ویدیای ۲۰ می‌شوند. وقتی در هر حالتی مهارت یافتید، می‌توانید تمرین بعدی را بدون پایان دادن به تمرین و قطع هوشیاری یا حرکت بدن به جهات دیگر انجام دهید.

پرانای ویدیای - ۲۰

این تمرین شامل تمرینات ۱۷، ۱۸ و ۱۹ است که تمرینات مقدماتی این سطح محسوب می‌شوند.

آمادگی

بعد از انجام سه تمرین فوق شامل بیداری پرانا، مشاهده بدن نورانی و ورود به بدن پرانیک، پرانا را بازگشت دهید.

بازگشت پرانا

برای پایان دادن به تمرین، آگاهی را آرام به چاکرای آجنا ببرید و با دقت کامل انرژی پرانا را به آجنا برگشت دهید. از تنفس روحی آگاه باشید. روی چاکرای آجنا تمرکز کنید. با دم روحی برای چند لحظه در این مرکز حبس دم کنید. با بازدم، از مسیر سوشومنا، آگاهی و پرانا را در یک خط مستقیم به مولاداهارا ببرید. از مسیر پنگالا، آگاهی را بدون دم روحی از مولاداهارا به آجنا ببرید. بعد با بازدم آگاهی و پرانا را از طریق مسیر سوشومنا به مولاداهارا برگردانید. حالت را ادامه دهید تا احساس کنید تمام پرانا از چاکرای آجنا برگشت داده شده، در مولاداهارا ذخیره شده است.

پایان دادن تمرین

زمانی که به پایان تمرین می‌رسید، باید بدن را کاملاً نورانی مشاهده کنید. آگاهی باید با درک کنونی یکی بشود. آگاهی را در بدن فیزیکی و موقعیت آن بررسی کنید. از محیط اطراف آگاه باشید. مطمئن شوید که از موقعیت طبیعی خود آگاه هستید. به تدریج آگاهی را به سطح بیرون افزایش دهید و آرام بنشینید و چشم‌ها را باز کنید. اگر احساس عدم تعادل دارید، چشم‌ها را ببندید و به تکرار نزول پرانا از آجنا بپردازید. برای سه دور برگشت پرانا را از چاکرای آجنا به مولاداهارا تکرار نمایید. سپس به محیط بیرون بدن توجه کنید.



شفابخشی دیگران

حتی اگر قادر به حرکت دست‌ها یا همه بدن باشید، باید قادر به افزایش و روشن کردن بیشتر پرانا باشید. اگر پرانا خیلی زیاد است آن را کم کنید یا اینکه به قسمت‌های بیدار بدن هدایت نمائید.

پارام‌هامسا ساتیاناندا

پرانا ویدیای - ۲۱

خلق تصور شفابخشی فردی

آمادگی

در یک حالت مراقبه، ترجیحاً وضعیت نیلوفر یا استاد، قرار گیرید. سر و ستون فقرات باید راست باشد. دست‌ها در حالت گیان یا چین‌مود را روی زانوهای گذاشته شوند. برای پنج تا ده دقیقه وضعیت مجسمه را تمرین کنید تا اطمینان پیدا کنید که بدن بی حرکت و ثابت است.

تصویرسازی

برای چند دقیقه از چاکرای آجنا آگاه باشید و بر این مرکز روانی تمرکز کنید. سپس فردی را تجسم کنید که تمایل دارید به او کمک کنید. برای چند دقیقه روی تصویر ذهنی خود تمرکز کنید و تصویر او را به چاکرای آجنا ببرید و بقیه تمرین را ادامه دهید.

متصور ساختن لحظه‌ای پرانا

همچنان که تصویر ذهنی را در آجنا نگه داشته‌اید، همزمان تصویر خلاصه‌ای از پنج پرانا داشته باشید. ویناواویو در کل بدن، اوداناواویو در دست‌ها، پاها و سر، سامانا وایو با حرکت افقی آن در ناحیه بین ناف و دیافراگم، آپاناواویو در حرکت به سمت پایین از ناف تا عجان و پرانا وایو در حال حرکت به سمت بالا بین دیافراگم و گلو.

سه معبر روانی اصلی

آگاهی از پرانا را ترک کنید و تصویر ذهنی را در چاکرای آجنا حفظ کنید. معبر سفید نقره‌ای سوشومنا را با معبر روانی آیدا و پنگالا تجسم کنید که در حرکت مارپیچی خود از چاکرای مولاداهارا تا آجنا مراکز روانی را قطع می‌کنند.

توجه کنید به پنگالا، با تنفس روحی و آگاهی از نور روشن در پنگالا آگاه باشید با دم روحی، مستقیم پرانا را به درون آجنا ببرید. با بازدم، تنها آگاهی را از مسیر سوشومنا به مولاداهارا برگردانید. زمانی که آگاهی و پرانا را در چاکرای آجنا نگاه می‌دارید، ببینید پرانا در آجنا می‌درخشد و روشنتر می‌شود. بعد آگاهی را در مسیر سوشومنا متمرکز کنید و انرژی پرانا را تجسم کنید که به پائین و بالا صعود و نزول می‌کند. به حرکت پرانا و آگاهی در صعود و نزول بین چاکرای مولاداهارا و آجنا هوشیار باشید.

انتقال پرانا به تصویر

با حفظ تنفس روحی و قفل زبان، آگاهی را روی تصویر ذهنی متمرکز کنید و مشاهده کنید که نور آبی روشن آجنا روی تصویر پرتوافکنی می‌کند. بعد با بازدم پرانا به منبع پرانا برگشت می‌کند. با هر بازدم پرانا منقبض و قوی‌تر می‌شود.

قسمت زبان دیده یا عضو بیمار شخصی را که می‌خواهید شفا دهید و تصور او را در ذهن دارید، از پرانا اشباع کنید. پرانا را به دفعات به سوی او بفرستید تا همه بافت‌ها و سلول‌های او را فراگیرد. تزریق انرژی نورانی را ادامه دهید و مجسم کنید جریان پرانای نورانی را در آجنا چاکرا. برای این کار روش انبساط و انقباض را به کار بگیرید.

در این وضعیت بیست و هفت دور صعود و نزول پرانا و آگاهی را یا تا حدی که اطمینان حاصل کنید صدور انرژی برای شفا دادن کافی است ادامه دهید.

پایان دادن تمرین

اجازه دهید، تصویر فرد در چاکرای آجنا کمرنگ شود و سپس تمرین را در حالت طبیعی پایان دهید.

تذکر: اگر حفظ تصویر در طول تمرین در آجنا مشکل است، اجازه دهید که تصویر کمرنگ شود، دوباره پرانا را به تصویر منتقل کنید.

بعد از انتقال پرانا به آن قسمت معین که مورد نظر است، پرانا باید به کل بدن توزیع شود. این انتقال پرانا بیست و هفت بار انجام می گیرد. شما باید روی کسی که تحت درمان است تمرکز کنید تا زمانی که درمان مؤثر واقع شود.

پرانای ویدیای - ۲۲

شفای دیگرای با استفاده از عکس

آمادگی

طبق معمول

تراتاکا

تصویر فردی را که تمایل دارید به او نیروی شفابخشی عطا کنید، در مکانی به فاصله طول دست در برابر خود قرار دهید، به طوری که مرکز بین دو ابروی تصویر هم سطح ابروان شما باشد.

تصویر را موضوع تراتاکای خود قرار دهید و به مرکز بین دو ابروی تصویر بدون پلک زدن خیره شوید و حالت را برای حداقل ده دقیقه حفظ کنید.

تصویرسازی پرانا

به تمرین ۱۷ مراجعه کنید.

سه نادی اصلی

طبق تمرین ۲۱ عمل نمایید.

انتقال پرانا به تصویر

دوباره، روی تصویر تراتاکا را شکل دهید. توجه کامل خود را برای مدتی روی قسمتی که نیاز به شفا یافتن دارد و یا بیمار و ضعیف است، در تصویر مشخص نمایید و روی آن نقطه تمرکز کنید. بعد با تنفس روحی (دم) و قفل زبان، نور آبی روشن را که از درخشندگی چاکرای آجنا صادر می شود، به عکس نفوذ دهید. با بازدم، پرانا را به منبع انرژی در چاکرای آجنا برگردانید. با موفقیت هر انقباض ملاحظه کنید که صدور پرانا قوی تر می شود.

تراتا کای روی تصویر را حفظ کنید. آن را ثابت کنید و تمرکز را استحکام بخشید. کاملاً پوست یا قسمت‌های مورد نیاز را با پرانا اشباع کنید. آنگاه پرانا را به خارج بفرستید تا پرانای شفابخش در هر سلول فرد انتخابی شما نفوذ کند و او را تحت پوشش قرار دهد. یا تا مشاهده نوری که به صورت توده روشن از آجنا خارج می‌شود. تمرین خود را شدیدتر کنید. در انجام این کار روش انقباض و انبساط را به کار گیرید.

حالت را برای بیست و هفت بار یا تا زمانی که احساس کنید که صدور نیروی شفابخش برای این جلسه کافی است، تکرار کنید. در این دوره می‌توانید توجه داشته باشید که تصویر از نور درخشان آبی شفابخش احاطه شده است.

تذکر: حفظ تصویر به طور ثابت در چید آکاش بسیار مشکل است. تصویر ظاهر می‌شود بعد کم‌رنگ تا ناپدید شود. دوباره تصویر ظاهر می‌شود، کم‌رنگ و ناپدید می‌شود. شما باید تا ۲۷ دور ناظر بر این آشکار شدن و پنهان شدن باشید البته ادامه تمرین طول ثابت ماندن تصویر را در آجنا چاکرا افزایش می‌دهد.

پایان دادن تمرین

چشم‌ها را ببندید و به تصویر در چیدا آکاش خیره شوید. بعد در حالت طبیعی تمرین را پایان دهید.

پرانا ویدیای - ۲۳

شفای دیگران با استفاد از یک شیء

آمادگی

یک شیء یا یک تکه پارچه از فرد بیمار را که نیاز به نیروی شفابخشی دارد انتخاب کنید. شیء را که بیمار بیشتر با آن تماس دارد، ترجیح دهید. اگر قسمتی از لباس او را انتخاب کردید، پارچه نباید شسته شده باشد.

در سمت شمال شیء یک شمع روشن قرار دهید. مطمئن باشید که در اتاق تمرین دارو وجود نداشته باشد. در سمت شرق بخور روشن کنید. سمت غرب یک ظرف آب قرار دهید.

بعد در یک وضعیت مراقبه، سمت جنوب، مقابل شمع روشن بنشینید. ترجیحاً وضعیت استاد یا نیلوفر و دست چپ را روی پای چپ بگذارید. با دست راست موضوع را لمس کنید. وضعیت مجسمه را برای پنج تا ده دقیقه یا تا زمانی که بدن ذهن بی حرکت شود، تمرین کنید. آرام و ساکت باشید. دست راست در تمام مدت تمرین باید با شیء تماس داشته باشد.

پرانا ویدیای - ۱۷

همانند پرانا ویدیای ۲۱ و ۲۲ به پرانا ویدیای ۱۷ بروید. پرانای پنجگانه، پنگالا، چرخش آید / پنگالا و بیداری پرانا در سوشومنا را تجسم کنید.

سرشار کردن موضوع با پرانا

چشم‌ها را بسته نگاه دارید، توجه را روی موضوع یا لباس متمرکز کنید. همچنان که دم روحی و قفل زبان ادامه دارد، تنها آگاهی را از شیء از میان دست راست و بازو به آجنا ببرید و با بازدم از میان دست راست به شیء یا لباس بزرگردید و احساس کنید که با پرتوهای سفید روشن مانند اشباع می‌شود.

حالت را چهل و نه مرتبه یا تا مشاهده روشن شدن شیء یا لباس با هر تنفس

ادامه دهید.

مراقبه کوتاه

موقعی که شما چهل و نه دور را کامل کردید، نشستن آرام را ادامه دهید، هیئت شیء را حفظ کنید و برای حداقل ده دقیقه برای کسی که شما برای سلامت او اقدام کرده‌اید در وضعیت مراقبه قرار بگیرید. در این زمان (گورو ماتترا^۱) باید زمزمه شود. تذکر: اگر گورو ماتترا ندارید، از ماهام ینیان جاپانا^۲ استفاده کنید.

پایان دادن تمرین

به شکل معمول تمرین را پایان دهید. از برگشت پرانا به مولادها را مطمئن شوید.

پرانا ویدیای - ۲۴

شفابخشی با لمس

آمادگی

افراد نیازمند نیروی شفابخشی را به پشت در وضعیت شاوا آسانا روی زمین بخوابانید، و همانند یوگانیدرا آماده تمرین شوید، خود را هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی وانهاده نمایید. پشت سر بیمار بنشینید، ترجیحاً در حالت استاد یا نیلوفر، و کف دست‌ها را روی شقیقه‌ها قرار دهید به گونه‌ای که انگشتان دست گونه و استخوان آرواره را بپوشانند.

۱. مانترایی که پرتویخش عطا می‌کند.

پرانای ویدیای - ۱۷

زمانی که وانهاده شدید، ناظر بر تنفس‌ها باشید و مطابق تمرین ۱۷ ادامه دهید.

مسیر عبور

موقعی که از بیدار کردن پرانا مطمئن شدید، چشم‌ها را باز کنید. بالای بدن بایستید، در یک فاصله ده سانتیمتری بدن، با دست‌ها که کف آنها به سمت پایین است پاهای مغناطیسی را شروع کنید. حرکت دست‌ها از بالا به پایین، از سر تا پاها، از شانه‌ها تا دست‌ها، یازده مرتبه انجام شود. اگر قسمت خاصی از بدن بیمار نیاز به درمان دارد، کف دست‌ها را روی همان قسمت قراز دهید. کف دست‌ها به سمت پایین هستند و توجه روی آنجا متمرکز می‌شود. تنفس روحی همراه با قفل زبان است. نور سفید آجنا را تجسم کنید. بعد از طریق دست راست، پرانا را به قسمت آسیب دیده بفرستید. این عمل را ۴۹ دور با تنفس انجام دهید؛ سپس آن قسمت بدن شخص را که با نور پرانا می‌درخشد، تجسم کنید.

اگر شخص از بیماری خاصی در عذاب است، گذرگاهی بسازید و دست چپ را روی پیشانی بیمار، در محل آجنا و دست راست را در چاکرای مانی پورا، درست در محل ناف قرار دهید. از طریق دست چپ، ذهناً با تنفس روحی و قفل زبان تنفس کنید و نور درخشانی را که در آجنا ذخیره شده، تجسم کنید. سپس از طریق دست راست، ذهناً بازدم انجام دهید و مشاهده کنید که ناف بیمار با نور شفابخش اشباع می‌شود. این کار باید چهل و نه مرتبه تکرار شود.

تصفیه شخص و پایان تمرین

تمرین شفابخشی باید شامل تصفیه شخصی (مراجعه کنید به پرانا ویدیای ۲۵) باشد. بعد موقعی که خود را تصفیه شده یافتید با برگشت پرانا به تمرین خاتمه دهید. و آرام به حالت طبیعی برگردید.

یوگانیدرا برای اشخاصی که شفا می گیرند
هنگامی که این فرایند کامل شد، شخص باید یک یوگانیدرای کوتاه به مدت تقریباً
بیست دقیقه انجام دهد. متصور ساختن می تواند مشاهده گر تمام بدن درخشان که با نور
کامل می درخشد، شامل باشد.

پرانا ویدیای - ۲۵

تصفیه شخصی

آمادگی

در یک وضعیت مراقبه، ترجیحاً استاد یا نیلوفر قرار گیرید. برای پنج دقیقه یا بیشتر
وضعیت مجسمه را تمرین کنید. بعد خود را به طور معمول از طریق مراحل مختلف از
فضای درونی بدن تا بالا بردن پرانا آماده کنید.

بدن روشن

هنگامی که پرانا بالا رفت، پرانا ویدیای ۱۸ را انجام دهید و احساس کنید که تمام بدن
در پرانا ذوب شده و بیماری بدن مرتفع شده است.

پایان دادن تمرین

موقعی که احساس کردید در کل تصفیه شده اید، تمرین را با برگشت پرانا به شکل
معمول پایان دهید.

آدرس مکاتبه برای درخواست فرهنگ نامه و رفع اشکال:

تهران: یوسف آباد، جهان آرا، خیابان شهید شریفی، پلاک ۳۲، کد پستی ۱۴۳۸۹، تلفن ۸۰۱۰۲۹۶

شماره حساب بانکی: بانک تجارت، شعبه اسدآبادی، کد ۳۱۲، جاری ۳۱۲۱۹۴۷۷ - موسوی نسب